हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकरका ६४ वाँ ग्रन्थ।

सामर्थ्य, समृद्धि और शान्ति।

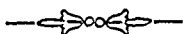
सुप्रसिद्ध आध्यात्मिक लेखक
डॉ० ओरिसन स्वेट मार्डेनकी
Peace, Power and Plenty का
भावानुवाद।

अनुवादकर्ता,
श्रीयुक्त बाबू रामचन्द्र वर्मा।

प्रकाशक,
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय, बम्बई।

आषाढ, वि० सं० १९८४।
जून, १९२७ ई०।

मूल्य डेढ़ रुपया।] [सजिल्दका दो रुपया।

निवेदन ।

इस समय ससारके अधिकाश क्षेत्रोंमें नवीन विचार-लहरियाँ उठ रही हैं। बहुतसे पुराने विचारोंकी असारता सिद्ध होती जा रही है और उनका स्थान नवीन प्रकारके विचार ले रहे हैं। विशेषत अमेरिका इस ओर और भी शीघ्रतासे अग्रसर हो रहा है।

हमारे यहाँ भारतवर्षमे तो बहुत दिनोंसे भाग्यवादी चले ही आ रहे हैं; पर इधर कुछ दिनोंसे पाश्चात्य देशोंकी परिस्थितियाँ भी कुछ ऐसी विलक्षण हो रही हैं कि वहाँ भी बहुतसे भाग्यवादी उत्पन्न होने लग गए हैं। जबसे पाश्चात्य देशोंमे आधिभौतिक उन्नति आरम्भ हुई है, जबसे वहाँके लोगोंमें और सब प्रकारकी उपासनाओं तथा उन्नतियोंका स्थान केवल लक्ष्मीकी उपासना तथा आर्थिक उन्नतिने ले लिया है और जबसे वहाँ स्वार्थ-साधनका सिक्का जमा है तबसे वहाँकी अधिकाश जनता दिनपर दिन परम दुखी होती जा रही है। इस समय पाश्चात्य देशोंमे घोर विषमता देखनेमे आती है। एक ओर तो थोड़ेसे ऐसे धन-कुबेर दिखाई देते हैं जिन्हें धन रखनेकी जगह नही मिलती और दूसरी ओर बहुत अधिक सख्या ऐसे दरिद्रोंकी दिखाई देती है जो दिन रात कठोर परिश्रम करनेपर भी भरपेट भोजन नही पा सकते। एक ओर तो ऐसे सम्पन्न हैं, जिनके पास सैकड़ों मकान बल्कि बड़े बड़े प्रासाद हैं और दूसरी ओर करोड़ों ऐसे निर्धन हैं जिनके पास घोर शीत और वर्षामें क्षण भर विश्राम करनेके लिए एक टूटी झोंपड़ी भी नहीं है। बहुतसे दरिद्रोंको थोड़ेसे धनवानोंका भीषण दासत्व करना पड़ता है और उनके संकेतपर तरह तरहके नाच नाचने पड़ते हैं। वहाँ सम्पत्ति तो अवश्य बहुत बढ़ गई है, परन्तु उस सम्पत्तिसे जनसाधारणको कोई विशेष लाभ नहीं हो रहा है। जो कुछ लाभ हो रहा है वह समाजके एक विशिष्ट वर्गका ही हो रहा है। समाजका शेष बहुत बड़ा अंश सदा बहुत ही दुखी और चिन्तित रहता है। किसी प्रकारकी उन्नति

और स्वतन्त्र सस्करण प्रकाशित हुए है और उनके अनुवाद भी अनेक देशी भाषाओंमे हो गए है। हिन्दीमे भी डा० मार्डेनकी कई अच्छी अच्छी पुस्तकोंके अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं जिनका हिन्दी पाठकोंने अच्छा आदर किया है।* उन्ही डा० मार्डेनकी सुप्रसिद्ध पुस्तक Peace, Power and Plenty× के आधारपर हिन्दीमे यह पुस्तक प्रस्तुत करके पाठकोकी सेवामे उपस्थित की जाती है। आशा है, हिन्दीके पाठक भी इन नवीन विचारोंसे यथेष्ट लाभ उठावेगे और अपनी आत्मिक, नैतिक, ऐहिक और शारीरिक उन्नति करके सब प्रकारसे सुखी होंगे।

काशी
ज्येष्ठ शुक्ल २, स० १९८४

निवेदक
रामचन्द्र वर्म्मा।

---

* स्वेट मार्डेनकी भाग्य-निर्माण, दिव्य जीवन, दरिद्रतासे बचनेके उपाय, और सफलताका मार्ग ये चार पुस्तके हमारी जानी हुई है। इनके सिवाय सभव है, उनकी और भी कुछ पुस्तके हिन्दीमे हो गई हों। —प्रकाशक।

× जिस समय यह पुस्तक प्रकाशित हुई, उस समय इसकी इतनी अधिक मॉग हुई—लोगोंने इसे इतना अधिक पसन्द किया कि लगभग दो वर्ष तक अमेरिकामे हर महीने इसकी एक एक आवृत्ति प्रकाशित होती रही और फ्रान्स, इँग्लैण्ड, जर्मनीमे जो आवृत्तियॉ निकली, वे जुदा ही। —प्रकाशक।

विषय-सूची

सामर्थ्य
समृद्धि और शान्ति ।

—⊱✻⊰—

१—शरीर और मन ।

धर्मार्थकाममोक्षाणां मूलमुक्त कलेवरम् ।

—भावप्रकाश ।

शरीरमाद्य खलु धर्मसाधनम् ।

—कालिदास ।

वास्तवमे मन और शरीरमे कुछ भी भेद नही है। जिस प्रकारके परमाणुओंसे
वना है, ठीक उसी प्रकारके परमाणुओसे यह शरीर भी वना है।

—विवेकानन्द।

हमारा यह शरीर हमारे मनको ढकने और उसकी रक्षा करनेवाला
परी कवच है। वास्तवमे मन और शरीरमे किसी प्रकारका भेद नही है।
स प्रकार सीपके अन्दर रहनेवाले प्राणीका उसके ऊपरी प्रावरण, सीपके
ाथ घनिष्ट सम्बन्ध होता है, ठीक उसी प्रकार मनका भी शरीरके साथ
म्बन्ध होता है। इसी प्रकारका शख जातीय एक और छोटा कीडा होता

है, तो वे मानो उस समय अपनी सारी पीडा या रोग बिलकुल भूल जाते है, और अनेक प्रकारके ऐसे आश्चर्यजनक कौशल दिखलाने लगते है जिनमे शरीरको बहुत अधिक कष्ट होता है। उस समय उनके मन-मेसे इस बातका विचार बिलकुल निकल जाता है कि हमारे पैरमे बहुत दर्द है और अभी पॉच ही मिनट पहले हमसे अच्छी तरह चला भी नही जाता था। उस समय सिवा खेल दिखलानेके और किसी प्रकारका विचार उनके मनको छू भी नही जाता।

अपने कार्यके प्रति प्रेम, उच्चाकाक्षा और दर्शकोकी उत्सुकता आदि बातोके योगसे अच्छे नट भी अपने शारीरिक कष्टो और रोग आदिको तुरन्त भूल जाते है और अपना कार्य सदाकी अपेक्षा और भी अच्छी तरह कर दिखलाते है।

अच्छे अच्छे वक्ताओ, कथा कहनेवाले पौराणिको और गवैयो आदिका भी ऐसा ही अनुभव है।

चाहे हमारी इच्छा हो, और चाहे न हो पर उग्रतर और अपरिहार्य आवश्यकतामे ही इतनी अधिक शक्ति है कि उसके सामने सामान्य शारीरिक वेदनाऐ और कष्ट तत्काल दूर हो जाते है। कभी कभी कोई ऐसा विकट प्रसग आ जाता है कि हम समझने लगते है कि इससे पार पाना असम्भव है। इतनेमे वह विकट अवसर आ भी पहुंचता है। उस समय जब हमे प्रत्यक्ष रूपसे उस विकट अवसरका सामना करना पडता है, तब हम अपने हृदयकी उस आवश्यकताकी अमोघ और चक्रवर्तिनी शक्तिका अनुभव करने लगते है। हम लोगोमेसे प्रत्येक व्यक्तिके हृदयमे एक अदृश्य और सुप्तप्राय शक्ति रहती है। वही शक्ति ऐसे अवसरोपर खडबडाकर जाग उठती है, झपटकर हमारी सहायता करनेके लिए आगे बढती है, और उसीके बलसे हम चटपट

है, तो वे मानो उस समय अपनी सारी पीडा या रोग बिलकुल भूल जाते है, और अनेक प्रकारके ऐसे आश्चर्यजनक कौशल दिखलाने लगते है जिनमे शरीरको बहुत अधिक कष्ट होता है। उस समय उनके मन-मेसे इस बातका विचार बिलकुल निकल जाता है कि हमारे पैरमे बहुत दर्द है और अभी पॉच ही मिनट पहले हमसे अच्छी तरह चला भी नही जाता था। उस समय सिवा खेल दिखलानेके और किसी प्रकारका विचार उनके मनको छू भी नही जाता।

अपने कार्यके प्रति प्रेम, उच्चाकाक्षा और दर्शकोकी उत्सुकता आदि बातोके योगसे अच्छे नट भी अपने शारीरिक कष्टो और रोग आदिको तुरन्त भूल जाते है और अपना कार्य सदाकी अपेक्षा और भी अच्छी तरह कर दिखलाते है।

अच्छे अच्छे वक्ताओ, कथा कहनेवाले पौराणिको और गवैयो आदिका भी ऐसा ही अनुभव है।

चाहे हमारी इच्छा हो, और चाहे न हो पर उग्रतर और अपरिहार्य आवश्यकतामे ही इतनी अधिक शक्ति है कि उसके सामने सामान्य शारीरिक वेदनाऐ और कष्ट तत्काल दूर हो जाते है। कभी कभी कोई ऐसा विकट प्रसग आ जाता है कि हम समझने लगते है कि इससे पार पाना असम्भव है। इतनेमे वह विकट अवसर आ भी पहुँचता है। उस समय जब हमे प्रत्यक्ष रूपसे उस विकट अवसरका सामना करना पडता है, तब हम अपने हृदयकी उस आवश्यकताकी अमोघ और चक्रवर्तिनी शक्तिका अनुभव करने लगते है। हम लोगोमेसे प्रत्येक व्यक्तिके हृदयमे एक अदृश्य और सुप्तप्राय शक्ति रहती है। वही शक्ति ऐसे अवसरोपर खडबडाकर जाग उठती है, झपटकर हमारी सहायता करनेके लिए आगे बढती है, और उसीके बलसे हम चटपट

मनमे इसी प्रभावशाली आवश्यकताकी महाशक्तिके विलक्षण बलके कारण, इस प्रकारका क्षुद्र विकार, क्षणभर भी नहीं ठहर सकता।

अमेरिकाके सान् फ्रान्सिसको नगरमे एक बार बहुत बडा भूकम्प आया था, जिसके कारण वहाँ बहुत कुछ हानि और नाश हुआ था। उस समय वहाँ एक ऐसा आदमी था जो पन्द्रह वर्षोंसे बीमार पडा हुआ था। पर उस भूकम्पके भयानक धक्केका उस बीमारपर ऐसा प्रभाव पडा कि वह चटपट उठकर चलने फिरने लगा। उस समय उक्त नगरमे इसी प्रकारकी और भी अनेक विलक्षण घटनाएँ हुई थी। उस समय वहाँ और भी बहुतसी ऐसी स्त्रियाँ और पुरुष थे जो बरसोंसे बीमार पडे हुए थे और चल फिर नहीं सकते थे। बल्कि बहुत से लोग तो ऐसे थे जो बहुत कुछ उद्योग करने पर भी जरासा उठकर खडे भी नहीं हो सकते थे। जब अचानक वह भयानक भूकम्प आया तब मानो इन लोगोंमे किसी अपूर्व और अद्भुत शक्तिका सचार हो गया। वे लोग चटपट उठ खडे हुए और अपने अपने [illegible] उठा-कर घरसे बाहर निकल पडे। केवल यही नहीं [illegible] अपने घरका सब सामान [illegible] इसी प्रकारके और भी अनेक [illegible]

[illegible]

देखनेमे आती है। यह तो सभी लोग जानते है कि वालिकाओका हृदय कितना भीरु और कोमल होता है। कुछ दिनोकी वात है कि दक्षिणके वोरगॉव नामक स्थानमे एक वार रेल लड गई थी। उस समय एक व्राह्मण-वालिका विलक्षण धैर्यके साथ, विपद्ग्रस्तो और पीडितोकी सहायता करती हुई देखी गई थी। समाचारपत्रोमे प्रायः इस प्रकारके समाचार निकला करते है कि अमुक स्त्रीने एक दुष्ट आक्रमणकारीकी वडी वीरतासे हत्या की अथवा अमुक स्त्रीने डाकुओका इस प्रकार सामना किया अथवा इस प्रकार चोरोको पकडा। इसमे सन्देह नही कि, जव कोई भारी सकट अनिवार्य रूपसे आ पडता है, तव उसे सहन करनेकी अनिर्वचनीय शक्ति और धैर्य सभी लोगोमे होता है अथवा आपसे आप कहीसे आ जाता है। भावी सकट कभी उतना अधिक भयकर नही हो सकता। हॉ, उस सकटके सम्वन्धमे पहलेसे होनेवाली चिन्ता अवश्य वहुत भयानक रूप धारण कर लेती है। लोग समझने लगते है कि जव यह सकट आ पडेगा, तव न जाने क्या होगा, कैसे होगा, आदि आदि। वास्तवमे यही अनिश्चय हृदयवेधक, स्वास्थ्यका नाश करनेवाला और दु खदायी होता है। अर्थात् सकटका वास्तविक भय और दु ख स्वय सकटमे नही होता, वल्कि उसके सम्वन्धमे होनेवाली कल्पना और उसके अनिश्चयमे ही होता है।

विकटसे विकट प्रसगो और सकटोको भी सहन करानेवाली यह अज्ञात और अनिर्वचनीय शक्ति हमारे दैवी स्वरूपका ही एक लक्षण है, और वह मनोमय ही है।

आजकलकी सभ्यतामे चाहे और कितने ही अधिक गुण या दोष क्यो न हो, पर इसमे सन्देह नही कि मनुष्यके हृदयमेसे, अपनी उस नैसर्गिक शक्ति परसे श्रद्धा जल्दी जल्दी नष्ट होती जा रही है, जिसके

देखनेमे आती है। यह तो सभी लोग जानते है कि बालिकाओका हृदय कितना भीरु और कोमल होता है। कुछ दिनोकी बात है कि दक्षिणके बोरगाँव नामक स्थानमे एक बार रेल लड गई थी। उस समय एक ब्राह्मण-बालिका विलक्षण धैर्यके साथ, विपद्ग्रस्तो और पीडितोकी सहायता करती हुई देखी गई थी। समाचारपत्रोमे प्राय' इस प्रकारके समाचार निकला करते है कि अमुक स्त्रीने एक दुष्ट आक्रमणकारीकी बडी वीरतासे हत्या की अथवा अमुक स्त्रीने डाकुओका इस प्रकार सामना किया अथवा इस प्रकार चोरोको पकडा। इसमे सन्देह नही कि, जब कोई भारी सकट अनिवार्य रूपसे आ पडता है, तब उसे सहन करनेकी अनिर्वचनीय शक्ति और धैर्य सभी लोगोमे होता है अथवा आपसे आप कहीसे आ जाता है। भावी सकट कभी उतना अधिक भयकर नही हो सकता। हाँ, उस सकटके सम्बन्धमे पहलेसे होनेवाली चिन्ता अवश्य बहुत भयानक रूप धारण कर लेती है। लोग समझने लगते है कि जब यह सकट आ पडेगा, तब न जाने क्या होगा, कैसे होगा, आदि आदि। वास्तवमे यही अनिश्चय हृदयभेदक, स्वास्थ्यका नाश करनेवाला और दु खदायी होता है। अर्थात् सकटका वास्तविक भय और दु ख स्वय सकटमे नही होता, बल्कि उसके सम्बन्धमे होनेवाली कल्पना और उसके अनिश्चयमे ही होता है।

विकटसे विकट प्रसगो और सकटोको भी सहन करानेवाली यह अज्ञात और अनिर्वचनीय शक्ति हमारे दैवी स्वरूपका ही एक अग है, और वह मनोमय ही है।

आजकलकी सभ्यताके चाहे और कितने ही अधिक गुण या लाभ क्यो न हो, पर इसमे सन्देह नही कि मनुष्यके हृदयसे, अपनी इस नैसर्गिक शक्ति परसे श्रद्धा जल्दी जल्दी नष्ट होती जा रही है, जिसके

अन्दाज नहीं लग सकता। अपने पति और सन्तानको प्राणसे भी बढ़कर प्रिय समझनेवाली स्त्रियाँ, जल्दी अपने मनमे उनकी मृत्युकी कल्पना भी नहीं कर सकतीं। इस प्रकारकी कल्पना भी उनके लिए असह्य वेदना उत्पन्न करती है। वे समझती है कि यदि ईश्वर न करे कभी ऐसा विकट प्रसग आ ही जाय, तो हम क्षण भर भी न जी सकेगी। परन्तु फिर भी इस प्रकारकी बहुतेरी स्त्रियाँ अपने पति या पुत्र आदिकी मृत्युके उपरान्त बरसो तक जीतीं और अपना समय बिताती हुई देखी जाती है। उनमेंसे कुछ स्त्रियाँ तो ऐसी भी होतीं है, जो अपने समस्त कुलका, कुलकी प्रतिष्ठाका और सर्वस्वका नाश हो जाने पर भी बहुत अच्छी तरह रहती हुई देखी जाती है। अनेक प्रकारके रोगोमे रोगियोकी अवस्था इतनी भयंकर हो जाती है कि यदि कोई उन्हे एक बार दूरसे या आडमेसे जरा सा भी देख ले, तो उसकी अवस्थाका वह भीषण और हृदय कँपानेवाला चित्र बहुत समय तक आँखोके सामने बार बार आकर चित्तको उद्विग्न और उदास किए रहता है। परन्तु, जब वैसा ही कोई प्रसग स्वय अपने ऊपर आ पडता है, तब आदमी उसे जैसे तैसे चुपचाप सहन करता ही है। इतनी सब बाते कहनेका तात्पर्य केवल यही है कि प्रत्येक मनुष्यमे इतनी अधिक सामर्थ्य होती है कि चाहे कितना ही विकट प्रसंग क्यो न आ पडे, वह उसे निबाह ले जाता है; और यह बात प्रायः चारो ओर देखनेमे भी आती है।

स्त्रियाँ अपने नामके साथ अबला, भीरु तथा इसी प्रकारके और भी अनेक विशेषण लगाया करती है। परन्तु, अब तक बहुत सी स्त्रियाँ हो गई है जो अपने पतिकी मृत्यु होने पर, शान्त चित्तसे उसकी चितामे प्रवेश कर गई है और अब भी, इस प्रकारकी बहुत सी स्त्रियाँ

खनेमे आती है। यह तो सभी लोग जानते है कि बालिकाओका दय कितना भीरु और कोमल होता है। कुछ दिनोकी बात है कि क्षिणके बोरगॉव नामक स्थानमे एक बार रेल लड गई थी। उस समय क ब्राह्मण-बालिका विलक्षण धैर्यके साथ, विपद्ग्रस्तो और पीडि-तोकी सहायता करती हुई देखी गई थी। समाचारपत्रोमे प्राय इस कारके समाचार निकला करते है कि अमुक स्त्रीने एक दुष्ट आक्रमण-कारीकी बडी वीरतासे हत्या की अथवा अमुक स्त्रीने डाकुओका इस प्रकार सामना किया अथवा इस प्रकार चोरोको पकडा। इसमे सन्देह नही कि, जब कोई भारी सकट अनिवार्य रूपसे आ पडता है, तब उसे सहन करनेकी अनिर्वचनीय शक्ति और धैर्य सभी लोगोमे होता है अथवा आपसे आप कहीसे आ जाता है। भावी सकट कभी उतना अधिक भयकर नही हो सकता। हॉ, उस सकटके सम्बन्धमे पहलेसे होनेवाली चिन्ता अवश्य बहुत भयानक रूप धारण कर लेती है। लोग समझने लगते है कि जब यह सकट आ पडेगा तब न जाने क्या होगा, कैसे होगा, आदि आदि। वास्तवमे यही अनिश्चय हृदयवेधक, स्वास्थ्यका नाश करनेवाला और दु खदायी होता है। अर्थात् सकटका वास्तविक भय और दु ख स्वय सकटमे नही होता, बल्कि उसके सम्बन्धमे होनेवाली कल्पना और उसके अनिश्चयमे ही होता है।

विकटसे विकट प्रसगो और सकटोको भी सहन करानेवाली यह अज्ञात और अनिर्वचनीय शक्ति हमारे दैवी स्वरूपका ही एक लक्षण है, और वह मनोमय ही है।

आजकलकी सभ्यतामे चाहे और कितने ही अधिक गुण या दोष क्यो न हो, पर इसमे सन्देह नही कि मनुष्यके हृदयमेसे अपनी इन नैसर्गिक शक्ति परसे श्रद्धा जल्दी जल्दी नष्ट होती जा रही है, जिसके

द्वारा वह रोगो या विपत्तियो आदिका धैर्यपूर्वक सामना करनेमे समर्थ होता है। आजकल बड़े बडे शहरोमे रहनेवाले और ऊँचे दरजेके अमीर लोगोमे बीमार पड़ने अथवा बने रहनेका मानो फेशन सा चल पड़ा है। ऐसे लोग पहले तो यह अनुभव करने लगते है कि हमारी तबीयत कुछ ठीक नहीं मालूम होती। वे सन्देह करने लगते है कि कहीं हम बीमार तो नहीं है अथवा शीघ्र ही बीमार तो न पड जायँगे और यही सोचते सोचते तथा इसी प्रकार डरते डरते अन्तमे वे बीमार ही पड़ जाते हैं। बाजारोमे डाक्टरो, वैद्यो, हकीमो और दवा-फरोशोकी दूकानोकी तो कोई कमी है ही नहीं। जहाँ किसीको अपनी तबीयत खराब होनेका जरा भी सन्देह होता है, वहाँ चट किसी डाक्टरके पास जाकर एक डोज़ लेनेकी इच्छा और प्रवृत्ति बराबर दिनपर दिन बढती ही जा रही है और साथ ही साथ इसके लिए उपयुक्त सुभीते भी बढते जा रहे हैं। इसका परिणाम यह हो रहा है कि रोग-निवारणके कार्यमे हम लोग बराबर परावलम्बी होते जा रहे है। बस इसी लिए हमे पहलेसे ही ऐसे सयमसे रहनेकी आदत नही रहती कि रोग उत्पन्न ही न हो सके, अथवा ‥पन्न होता हो, तो बीचमे ही रुक जाय। और, जब उत्पन्न हो जाता है, तब उस रोगका सामना करने और उसे सहनेकी शक्ति हममे नहीं रह जाती। रोगको रोकने और उसे दूर करनेकी शक्तिका दिनपर दिन होता जाता है।

समय भी बहुत से ऐसे वृद्ध मिलेगे, जिन्हे यह बात स्मरण कि किसी समय बहुत से गॉवोमे कोई एकाध गॉव ऐसा होता था, कोई हकीम वैद्य या और कोई चिकित्सक रहता था। उन दिनो संक्रामक रोग आजकलकी अपेक्षा भले ही अधिक प्रमाणमे और ‥क रूपमे हुआ करते हो, परन्तु, और रोगोका लोगोपर बहुत

ही कम प्रमाणमे आक्रमण होता था, और उनकी चिकित्सा भी प्राय. बहुत कुछ सीधी सादी और नैसर्गिक हुआ करती थी।

आजकल भी बहुत सी ऐसी जातियाँ है, जो जगली समझी जाती है। यदि, इन जातियोकी ओर ध्यान दिया जाय, तो उनमे भी यही बात देखनेमे आवेगी। ऐसी जातियोका आयुर्वेदिक अथवा चिकित्सा-शास्त्र-सम्बन्धी ज्ञान बहुत ही अल्प हुआ करता है। उन्नतिके शिखरपर पहुँची हुई, आजकलकी अनेक पाश्चात्य जातियोका चिकित्सा-शास्त्रसम्बन्धी ज्ञान यद्यपि बहुत अधिक बढा चढा है, तथापि वह ज्ञान अपने अनुयायियोकी चिकित्सासम्बन्धी आवश्यकताओकी पूर्तिमे जितना अधिक समर्थ है, उतना ही अधिक जगली लोगोका चिकित्साशास्त्रसम्बन्धी ज्ञान भी उनकी आवश्यकताओकी पूर्तिके लिए समर्थ है। यही नही बल्कि यदि ध्यानपूर्वक देखा जाय, तो उनका ज्ञान कुछ बातोमे अपेक्षाकृत और भी अधिक समर्थ तथा श्रेष्ठ सिद्ध होगा। जगली लोगोको प्राय साँप आदि जहरीले जानवर या इसी प्रकारके और दूसरे जगली जानवर काटते है और उनके रोगोमेसे इसी प्रकारके रोग मुख्य है। परन्तु ऐसे रोगोपर उनकी ओषधियाँ केवल शाब्दिक अतिशयोक्तिमे ही नही बल्कि गुणकी दृष्टिसे भी सचमुच रामबाण हुआ करती है। और प्रकारके रोग या तो उन्हे जल्दी होते ही नही और यदि होते भी है तो उनका शमन बहुधा स्वय प्रकृतिके ही द्वारा हो जाया करता है।

पशु पक्षियोमे भी सबसे बडी चिकित्सा करनेवाली प्रकृति ही देखी जाती है।

डाक्टरो और वैद्यो आदिके पास बार बार दौड़कर जानेकी आदत हम लोगोमे आजकल बहुत तेजीके साथ बढ रही है। आजकलके बच्चो और बालकोमे शारीरिक सामर्थ्यका जो शोचनीय अभाव देखा जाता है

ही कम प्रमाणमे आक्रमण होता था, और उनकी चिकित्सा भी प्राय. बहुत कुछ सीधी सादी और नैसर्गिक हुआ करती थी।

आजकल भी बहुत सी ऐसी जातियाँ है. जो जगली समझी जाती है। यदि, इन जातियोकी ओर ध्यान दिया जाय, तो उनमे भी यही बात देखनेमे आवेगी। ऐसी जातियोका आयुर्वेदिक अथवा चिकित्सा-शास्त्र-सम्बन्धी ज्ञान बहुत ही अल्प हुआ करता है। उन्नतिके शिखरपर पहुँची हुई, आजकलकी अनेक पाश्चात्य जातियोका चिकित्सा-शास्त्रसम्बन्धी ज्ञान यद्यपि बहुत अधिक बढा चढा है. तथापि वह ज्ञान अपने अनुयायियोकी चिकित्सासम्बन्धी आवश्यकताओकी पूर्तिमे जितना अधिक समर्थ है, उतना ही अधिक जगली लोगोका चिकित्साशास्त्रसम्बन्धी ज्ञान भी उनकी आवश्यकताओकी पूर्तिके लिए समर्थ है। यही नही बल्कि यदि ध्यानपूर्वक देखा जाय, तो उनका ज्ञान कुछ बातोमे अपेक्षाकृत और भी अधिक समर्थ तथा श्रेष्ठ सिद्ध होगा। जगली लोगोको प्राय सॉप आदि जहरीले जानवर या इसी प्रकारके और दूसरे जगली जानवर काटते है और उनके रोगोमेसे इसी प्रकारके रोग मुख्य है। परन्तु ऐसे रोगोपर उनकी ओषधियॉ केवल शाब्दिक अतिशयोक्तिमे ही नही बल्कि गुणकी दृष्टिसे भी सचमुच रामबाण हुआ करती है। और प्रकारके रोग या तो उन्हे जल्दी होते ही नही और यदि होते भी है तो उनका शमन बहुधा स्वय प्रकृतिके ही द्वारा हो जाया करता है।

पशु पक्षियोमे भी सबसे बडी चिकित्सा करनेवाली प्रकृति ही देखी जाती है।

डाक्टरो और वैद्यो आदिके पास बार बार दौडकर जानेकी आदत हम लोगोमे आजकल बहुत तेजीके साथ बढ रही है। आजकलके युवको और बालकोमे शारीरिक सामर्थ्यका जो शोचनीय अभाव देखा जाता है.

ही कम प्रमाणमे आक्रमण होता था, और उनकी चिकित्सा भी प्राय. बहुत कुछ सीधी सादी और नैसर्गिक हुआ करती थी।

आजकल भी बहुत सी ऐसी जातियो है, जो जगली समझी जाती है। यदि, इन जातियोकी ओर ध्यान दिया जाय, तो उनमे भी यही बात देखनेमे आवेगी। ऐसी जातियोका आयुर्वेदिक अथवा चिकित्सा-शास्त्र-सम्बन्धी ज्ञान बहुत ही अल्प हुआ करता है। उन्नतिके शिखरपर पहुँची हुई, आजकलकी अनेक पाश्चात्य जातियोका चिकित्सा-शास्त्रसम्बन्धी ज्ञान यद्यपि बहुत अधिक बढा चढा है तथापि वह ज्ञान अपने अनुयायियोकी चिकित्सासम्बन्धी आवश्यकताओकी पूर्तिमे जितना अधिक समर्थ है, उतना ही अधिक जगली लोगोका चिकित्साशास्त्रसम्बन्धी ज्ञान भी उनकी आवश्यकताओकी पूर्तिके लिए समर्थ है। यही नही बल्कि यदि ध्यानपूर्वक देखा जाय, तो उनका ज्ञान कुछ बातोमे अपेक्षाकृत और भी अधिक समर्थ तथा श्रेष्ठ सिद्ध होगा। जगली लोगोको प्राय सॉप आदि जहरीले जानवर या इसी प्रकारके और दूसरे जगली जानवर काटते है और उनके रोगोमेसे इसी प्रकारके रोग मुख्य है। परन्तु ऐसे रोगोपर उनकी ओषधियो केवल शाब्दिक अतिशयोक्तिमे ही नही बल्कि गुणकी दृष्टिसे भी सचमुच रामबाण हुआ करती है। और प्रकारके रोग या तो उन्हे जल्दी होते ही नही और यदि होते भी है तो उनका शमन बहुधा स्वय प्रकृतिके ही द्वारा हो जाया करता है।

पशु पक्षियोमे भी [illegible] ही चिकित्सा करनेकी प्रवृत्ति ही देखी जाती है।

डाक्टरो और वैद्यो आदिके पास बार बार दौडकर जानेकी आदत हम लोगोमे आजकल बहुत तेजीके साथ बढ रही है। आजकलके युवको और बालकोमे शारीरिक सामर्थ्यका जो शोचनीय अभाव देखा जाता है

और उन्हे सद्‌विचारो तथा आरोग्यवर्धक आचार व्यवहारोका महत्त्व अच्छी तरह समझा दिया जायगा, तब फिर उन्हे कदाचित् ही कभी डाक्टरो और औषधो आदिकी आवश्यकता पडेगी।

भला यह समझना कितनी छोटी बुद्धिका काम है कि ईश्वर अपनी सृष्टिके मनुष्योका आरोग्य, सुख और हित केवल वैद्योके सान्निध्य सरीखी क्षुद्र, परावलम्बी और केवल घुणाक्षर न्यायसे होनेवाली बातपर अवलम्बित रखता है!

हम लोग यह समझते है कि ईश्वरकी सारी सृष्टिमे मनुष्य ही सबसे श्रेष्ठ प्राणी है। ऐसी अवस्थामे यह समझना कैसी नासमझीका और अयुक्तियुक्त काम है कि ऐसे श्रेष्ठ प्राणीका आरोग्य, जीवन और सुख केवल यदृच्छावश किसी वनस्पति अथवा और द्रव्यके सेवनपर अवलम्बित है अथवा किसी ऐसे पदार्थपर अवलम्बित है जिसकी उत्पत्ति और अस्तित्व पूर्णत पराधीन है और जिसके अनेक गूढ गुण धर्मोका पूरा पूरा पता लगना प्राय असम्भव है अथवा निष्ठुर दैव और मनमौजी यदृच्छा पर ही मनुष्यके जीवनका सर्वस्व अवलम्बित है।

ऐसी बातोके माननेकी अपेक्षा तो यह मानना कही अधिक युक्तियुक्त और वास्तविक परिस्थितिके अनुरूप होगा कि मानव शरीरमे होनेवाले एक अथवा अनेक प्रकारके रोगोको दूर करनेका रामबाण उपाय उस विश्ववत्सल कृपासागर जगदीश्वरने स्वय मनुष्यमे ही उसके मन और शरीरमे ही बीज रूपसे रख दिया है। नित्य असख्य मनुष्य अनेक प्रकारके रोगोके कारण मरते है। भला ऐसे रोगोको दूर करनेवाली औषध वह ईश्वर स्वय मनुष्यके शरीरमे न रखकर इस अमर्याद पृथ्वीके कोनो अतरोमे छिपाकर रक्खेगा? नही कदापि नही। यदि वह

फिर यही ससारके सब प्रकारके घावोपर बहुत अच्छी तरह काम देने वाली मरहम बन जायगा।

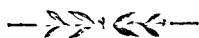
जब घरमे किसी प्रकारका उत्सव या विवाह आदि मगल कार्य होता है, तब यह प्राय देखनेमे आता है कि घरमे काम करनेवाले प्रधान लोग बहुत अधिक काम करनेके कारण अथवा और किसी प्रकार जल्दी बीमार नही पडते। बल्कि जो लोग कुछ बीमार होते है वे भी सहसा आराम हो जाते है और बहुत अच्छी तरह घरके सब काम करने लग जाते है। यहाँ तक कि रोगी पुरुष, अशक्त स्त्रियाँ और छोटे छोटे बालक बालिकाएँ भी ऐसे अवसरो पर बडे उत्साहसे और बहुत सहजमे ऐसे बडे बडे काम भी कर डालते है जो साधारण अवसरोपर उनकी शक्तिके बाहरके समझे जाते है।

जो लोग बहुत दिनोसे बीमार होनेके कारण बिस्तरपर पडे रहते है और किसी प्रकारका काम धन्धा करनेमे असमर्थ समझे जाते है, उनपर भी जब कोई ऐसा महत्त्वपूर्ण और उत्तरदायित्वका काम आ पडता है जिसका करना अनिवार्य होता है तो वे लोग भी प्राय नीरोग मनुष्योंकी भाँति बहुत अच्छी तरह सब काम करते हुए देखे जाते है। जब कभी किसी घरका बडा मालिक कमानेवाला या प्रधान व्यक्ति मर जाता है, सहसा किसी बडी सम्पत्ति या आय मार्ग-का नाश हो जाता है अथवा इसी प्रकारकी कोई और बहुत बडी आव-श्यकता आ पडती है तब अपने ऊपर सारा भार आता हुआ देखकर बहुत दिनोके रोगी मनुष्य भी बिलकुल नीरोग मनुष्योंकी भाँति उठकर चलने फिरने और सब काम करने लग जाते है। उस समय उन्हे स्वय अपनी शारीरिक असमर्थताके सम्बन्धमे विचार करनेका अवसर तक

हीं पडे रहा करते और कहा करते कि आज हमारी तबीयत ठीक नही है, आज हमारा जी अच्छा नही है। परन्तु भूखसे व्याकुल होनेवाला पेट, जाडेसे ठिठुरनेवाला शरीर और अनेक प्रकारके विषयोपभोगोकी ओर लगी हुई उनकी लालसा उन्हे एक दिनके लिए भी बीमारीका मजा लेनेकी फुरसत नही देती। अपने रोग और अपनी दुर्बलताका विचार उन्हे विवश होकर बिल्कुल छोड देना पडता है और अपने बाल बच्चोके उदर-निर्वाह तथा भरण-पोषणकी चिन्ता करनी पडती है। उनका जी चाहे या न चाहे, उन्हे झख मारकर काम करना ही पडता है और काम करनेकी शक्ति भी उनमे न जाने कहांसे आपसे आप चली ही आती है।

जिस समय मनुष्यके सामने जीवन-मरणका प्रश्न उपस्थित होता है, जिस समय बाह्य जगतसे सहायता मिलनेकी एक भी जगह बाकी नहीं रह जाती, जिस समय चारो ओर भीषण निराशा ही मुंह बाए हुए दिखलाई पडती है, उस समय इस सार्वभौम आवश्यकताके कठोर शासनमे मनुष्य क्या नही कर सकता? इस निठुर, अनिवार्य और विकट आपत्तिके कठोर शासनमे संसारके बहुत से अद्भुत कार्य हुए है, और बराबर होते रहते है।

यही आवश्यकता कोई आपत्ति आ पडने पर उत्पन्न होनेवाली आवश्यकता, मनुष्योसे बडे बडे अमानुषी कृत्य करा डालती है, और उन्हे ऐसी ऐसी कठिनाइयोसे पार करती है जो साधारण अवस्थामे किसी प्रकार पार की ही नही जा सकती। मनुष्य कहलानेवाले प्रत्येक प्राणीमे एक ऐसी प्रबल शक्ति वास करती है जो उसे सदा उद्योगमे रत रखती है और सदा उन्नतिके पथपर अग्रसर करती रहती है। [illegible]

२—आरोग्यका रहस्य

चित्ताक्रान्तं धातुवद्ध शरीरम्,
नष्टे चित्ते धातवो यान्ति नाशम्।
तस्माच्चित्तं सर्वदा रक्षणीय,
स्वस्थे चित्ते बुद्धयः सम्भवन्ति ॥

क्या कभी किसीने इस प्रश्नपर भी विचार किया है कि हम बीमार क्यो पडते है? क्या कभी किसीने यह सोचनेका भी प्रयत्न किया है कि आरोग्य किसे कहते है और रोग किसे कहते है? क्या कभी किसीने यह जाननेका भी प्रयत्न किया है कि आदमी कभी रोगी और कभी नीरोग क्यो रहता है?

यदि कभी कोई आदमी बीमार हो जाय और आप उससे पूछे कि तुम कैसे बीमार हुए तो सम्भवत वह उत्तर देगा कि मुझे सरदी लग गई थी, या मै पानीमे भीग गया था या यो ही मुझे बुखार आ गया। यदि कोई अधिक भावुक या ईश्वरनिष्ठ व्यक्ति होगा, तो वह कह देगा कि ईश्वरकी मरजी या सभव है कि वह कह दे कि हमारे भाग्यमे ही बीमार होना बदा था।

परन्तु इनमेसे एक भी बात ठीक नही है। यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो जान पडेगा कि रोग वास्तवमे एक प्रकारका दड है। बडी शेखीसे यह कहना कि इस बार हम छ महीने तक बीमार थे, यह कहनेसे कम नही है कि अमुक अवसर पर हम छ महीने तक जेलमे थे। इसका कारण यह है कि जब कभी कोई आदमी बीमार पडता है तो

तब उसमेसे बालकोके रूपमे वे परिस्थितियाँ उत्पन्न होती है जो तुम्हारे जीवनक्रमपर सुखद या दुःखद आघात करती है।

हम जो कुछ विचार करते है उससे हमारे शरीरमे एक प्रकारका जल सींचा जाता है, जिससे हमारे शरीरमेकी पेशियोमे जीवन या चैतन्य उत्पन्न होता है। मनुष्यके शरीरमे इस प्रकारकी असख्य पेशियाँ होती है। इनमेसे प्रत्येक पेशी सजीव गुणधर्मयुक्त एक स्वतन्त्र वस्तु है, और किसी मनुष्यके जैसे विचार होते है उन्हींके रूपो और गुणोके अनुसार उन पेशियोके भी रूप और गुण होते है।

ये पेशियाँ छोटे छोटे घटको या कोषोसे बनी हुई होती है। उनकी रचना बहुत छोटे छोटे परमाणुओसे होती है। उनमेसे प्रत्येक परमाणुमे जीवनतत्त्वका अश भरा हुआ होता है। ये परमाणु बराबर मलके रूपमे कुछ न कुछ द्रव्य बाहर फेका करते है और अन्नके रूपमे कुछ और अधिक द्रव्य ग्रहण करते है। इसी क्रियासे उन परमाणुओका आकार बढता है। उन परमाणुओको रक्तसे परिपोषक द्रव्य मिलता रहता है। इन परमाणुओका गुणधर्म दो बातोके योगसे निश्चित होता है। उनमेसे एक तो रक्तका रासायनिक स्वरूप है और दूसरा मनुष्यकी वासनाओका स्वरूप है। विचारो और विकारोकी जो निरन्तर गति होती रहती है उससे नित्य असख्य परमाणुओका नाश होता रहता है। बल्कि यो कहना चाहिए कि हर दम बहुत से पुराने कोषो या शरीर-घटकोका नाश होता रहता है और उनके स्थानपर नए कोष या शरीर-घटक बनते रहते है। पर जब मनुष्य किसी प्रकारका कोई अनुचित कार्य करता है, किसीपर क्रोध करता है, खान पान या विहार आदिका अतिरेक करता है अथवा उसके मनमे कोई तीव्र मनोविकार उत्पन्न होता है अथवा जब वह भाग गाँजे शराब आदि मादक द्रव्यो या तम्बाकू आदि उत्तेजक

तब उसमेसे बालकोके रूपमे वे परिस्थितियॉ उत्पन्न होती है जो तुम्हारे जीवनक्रमपर सुखद या दु:खद आघात करती है।

हम जो कुछ विचार करते है उससे हमारे शरीरमे एक प्रकारका जल सींचा जाता है, जिससे हमारे शरीरमेकी पेशियोमे जीवन या चैतन्य उत्पन्न होता है। मनुष्यके शरीरमे इस प्रकारकी असख्य पेशियॉ होती है। इनमेसे प्रत्येक पेशी सजीव गुणधर्मयुक्त एक स्वतन्त्र वस्तु है, और किसी मनुष्यके जैसे विचार होते है, उन्हीके रूपो और गुणोके अनुसार उन पेशियोके भी रूप और गुण होते है।

ये पेशियॉ छोटे छोटे घटको या कोषोसे बनी हुई होती है। उनकी रचना बहुत छोटे छोटे परमाणुओसे होती है। उनमेसे प्रत्येक परमाणुमे जीवनतत्त्वका अश भरा हुआ होता है। ये परमाणु बराबर मलके रूपमे कुछ न कुछ द्रव्य बाहर फेका करते है और अन्नके रूपमे कुछ और अधिक द्रव्य ग्रहण करते है। इसी क्रियासे उन परमाणुओका आकार बढता है। उन परमाणुओको रक्तसे परिपोषक द्रव्य मिलता रहता है। इन परमाणुओका गुणधर्म दो बातोके योगसे निश्चित होता है। उनमेसे एक तो रक्तका रासायनिक स्वरूप है और दूसरा मनुष्यकी वासनाओका स्वरूप है। विचारो और विकारोकी जो निरन्तर गति होती रहती है, उससे नित्य असख्य परमाणुओका नाश होता रहता है। बल्कि यो कहना चाहिए कि हर दम बहुत से पुराने कोषो या शरीर-घटकोका नाश होता रहता है और उनके स्थानपर नए कोष या शरीर-घटक बनते रहते है। पर जब मनुष्य किसी प्रकारका कोई अनुचित कार्य करता है, किसीपर क्रोध करता है, खान पान या विहार आदिका अतिरेक करता है अथवा उसके मनमे कोई तीव्र मनोविकार उत्पन्न होता है अथवा जब वह भोग गाँजे शराब आदि मादक द्रव्यो या तम्बाकू आदि उत्तेजक

लगता है। इसलिए उनमे किसी प्रकारसे नया चैतन्य प्रेरित करनेकी आवश्यकता हुआ करती है। प्रकृतिने हमारे शरीरमे इस बातकी बहुत अच्छी व्यवस्था कर रक्खी है। हमारे शरीरके जिस अगमे पोषक द्रव्य खूब भरपूर होता है उस अगके परमाणु मन्द, भारी और आलसी होते है। ऐसे परमाणु स्त्री जातिके होते है। परन्तु जो परमाणु ऐसी परि-स्थितिमे नही होते और जिन्हे अपने लिए पोषक द्रव्य प्राप्त करनेमे अधिक प्रयत्न करना पडता है वे अधिक चपल होते है और सूक्ष्मसे सूक्ष्म सवेदन भी ग्रहण कर लेते है। ऐसे परमाणु नर जातिके होते है। जिन परमाणुओको सहजमे और अधिक पोषक द्रव्य मिलता रहता है वे मन्द और जड हो जाते है। ऐसे परमाणुओसे जो परमाणु उत्पन्न होते है वे भी मन्द और जड ही रहते है। पर जिन परमाणुओको सह-जमे यथेष्ट पोषक द्रव्य नही मिलता और सदा भूखे रहनेके कारण चचल और गतिशील रहते है उनसे उत्पन्न होनेवाले परमाणु भी उन्हीके समान चचल और गतिशील होते है। परन्तु इन दोनो प्रका-रके परमाणुओकी ये अवस्थाएँ बिलकुल नैसर्गिक [illegible] है। इन-मेसे एक तो अधिक श्रम करनेके कारण और दूसरे अधिक आलस्यके कारण शीघ्र ही नष्ट हो जाते है। परन्तु इस अनर्थका परिहार करनेके लिए प्रकृतिने एक और व्यवस्था कर रक्खी है। [illegible] पर-माणु पोषक द्रव्यकी तलाशमे इधर उधर जाता है [illegible] रास्तेमे किसी स्त्री परमाणुसे उसकी भेंट हो जाती है तो दोनोका सयोग हो जाता है। इस प्रकार मिलनेके कारण उस मन्द और जड पर-माणुको एक नई चेतना प्राप्त होती है और [illegible] परमा-णुको दूसरे स्त्री परमाणुसे पोषक द्रव्य मिलता है। इस प्रकार दोनोके विनाशका भय जाता रहता है और दोनोको नवीन चेतना [illegible]

असख्य परमाणु बनते रहते है और इसका परिणाम यह होता है कि शरीरमे रोगी, निर्बल, विकृत और अशुद्ध परमाणुओका शैतानी साम्राज्य स्थापित हो जाता है । दुष्ट मनोविकारोसे दुष्ट परमाणुओकी उत्पत्ति होती है । इन मनोविकारोको हम उन परमाणुओका जनक और भीति तथा असमानता आदिको उनकी माता कह सकते है । इन सब दुष्ट परमा-णुओसे फिर आगे भी इसी प्रकारके दुष्ट परमाणुओकी सृष्टि होती है और ऐसे परमाणुओकी सृष्टिका सहज तथा स्वाभाविक परिणाम यह होता है कि मनुष्यका शरीर दुर्बल अस्वस्थ, रोगी और दीन हो जाता है, उसकी वृद्धावस्था तथा मृत्यु बहुत समीप आती जाती है और अन्तमे इन परमाणुओकी यहा तक प्रबलता हो जाती है कि वह मनुष्य-के दैवी अशको बिलकुल दबा लेती है ।

ये दुष्ट परमाणु सन्तोष आरोग्य और प्रेम आदि अधिकारियोको पदच्युत करके दु ख, रोग और मृत्यु आदिको उनके स्थानपर आरूढ करा देते है । इस प्रकार इन अतिशय सताए हुए दीनोकी सहायताके लिए अन्तमे स्वय भगवान् श्रीकृष्ण आते है और इस कारागारसे छूटनेका सामर्थ्य समृद्धि और शान्तिका राजमार्ग दिखलाते है । कहा है —

मन एव मनुष्याणा कारण बन्धमोक्षयो ।

अर्थात् भगवान् श्रीकृष्ण इस बन्धनसे मुक्त होनेका यही उपाय बत-लाते है कि तुम अपना मन शुद्ध करो और ये अपने आप दूर करो ।

भगवान् श्रीकृष्णकी भाति ईसा मसीहने भी इस बन्धनसे मुक्त होनेका यही मूल मन्त्र बतलाया है । उन्होने कहा है—

As a man thinketh in his heart, so is he

अर्थात् अपने हृदयमे जो जैसे विचार रखता है वह वैसा ही होता है।

इन सब बातोसे यही अभिप्राय निकलता है कि यदि मनुष्य र

स्वभावका ही एक अग हो जायेगी। परन्तु इसके लिए तुम्हे बहुत ही सचेष्ट और सतर्क होकर और अश्रान्त दक्षतापूर्वक प्रयत्न करना पडेगा, उनका निरन्तर अभ्यास, चिन्तन और व्यवहार करके अनेक बार उनकी पुनरावृत्ति करनी पडेगी। मनोनिग्रह करना बहुत ही कठिन और कष्ट-साध्य होता है। इसीसे आध्यात्मिक उन्नति होती है। परन्तु इसक लिए बहुत बडे अभ्यासकी आवश्यकता है। अभ्यास ही एक ऐसी चीज है जिसके द्वारा मनुष्य कठिनसे कठिन और बिलकुल असम्भव जान पडनेवाले काम भी अन्तमे कर ही डालता है। किसीने कहा है·—

करत करत अभ्यासके, जडमति होत सुजान।
रसरी आवत जातते, सिलपर परत निसान॥

ऐसे अवसर भी आते है कि वह निर्भीकतापूर्वक अपने स्वतन्त्र विचार प्रकट नहीं कर सकता। यदि वह किसी अच्छे और स्वच्छ स्थानमे रहना चाहता हो तो नहीं रह सकता। मतलब यह कि दरिद्रता मनुष्यको बहुत ही छोटा और तुच्छ बना देती है और उसकी सब प्रकारकी आकाक्षाओ और कामनाओका नाश कर देती है। दरिद्रावस्थामे न तो कोई आनन्द रह जाता है, न कोई आशा रह जाती है और न उन्नति करनेका कोई अवसर ही रह जाता है। इससे मनुष्यमे अनेक प्रकारकी बुराइयाँ और दोष उत्पन्न हो जाते है, यहाँ तक कि जिन लोगोको सदा आपसमे बहुत ही प्रसन्नतापूर्वक हिलमिलकर जीवन निर्वाह करना चाहिए उन लोगोके पारस्परिक प्रेमका नाश इसी दरिद्रताके कारण हो जाता है।

यदि मनुष्य घोर दरिद्रावस्थामे हो तो उसका वास्तविक अर्थमे मनुष्य बनना भी बहुत कठिन हो जाता है। जिस समय मनुष्य चारो ओर तकाजे करनेवाले साहूकारोसे घिरा हुआ हो, पैसे पैसेसे मोहताज हो और उसके बाल-बच्चे भूखो मर रहे हो, उस समय उसके लिए मान मर्यादाका निर्वाह करना प्राय असम्भव हो जाता है जिसके द्वारा वह ससारमे सब लोगोके सामने निर्भीकता और स्वतन्त्रतापूर्वक सिर उठाकर देख सकता है। इसमे कोई सन्देह नहीं कि कुछ थोडेसे ऐसे महानुभाव और महात्मा भी हो गए है जिन्होने घोर दरिद्रावस्थामे भी रहकर ऐसे सुन्दर उदाहरण उपस्थित किए है जिन्हे ससार कभी भूल नहीं सकता परन्तु फिर भी हमे यह देखना चाहिए कि इस दरिद्रताके कारण कितने अच्छे अच्छे जीवन किस बुरी तरहसे नष्ट हुए है।

हमे इस दरिद्रताके कष्टदायक परिणाम सदा अपने चारो ओर दिखाई देते है, धनके अभावके कारण हम बहुत से लोगोको बहुत ही

बचने योग्य कोई दूसरी चीज है ही नही । वह लज्जा, शान्ति, शील, सकोच और मर्यादा आदि सबका नाश करनेवाली है । कहा है—

निर्द्रव्यं पुरुष सदैव विकल सर्वत्र मन्दादरम्,
तातभ्रातसुहृज्जनादिरपि त दृष्ट्वा न सम्भाषिते ।
भार्या रूपवती कुरगनयना स्नेहेन नालिङ्गते
तस्माद्द्रव्यमुपार्जयाशु सुमते द्रव्येण सर्वे वशा ॥

जिस दरिद्रताका किसी प्रकार निवारण न किया जा सके, उसमे तो कोई अप्रतिष्ठाकी बात है ही नही । जो लोग शारीरिक अस्वस्थता अथवा और किसी प्रकारसे दुर्भाग्यके कारण दरिद्र होते है, उनका समाज आदर करता है और उनपर दया दिखाता है । वास्तविक अप्रतिष्ठाकी बात तो तब है जब कि हम लोगोको इस प्रकारकी दीन हीन अवस्थामे देखे और उनकी दीनता तथा दरिद्रता दूर करनेका कोई प्रयास न करे । हम जिस दरिद्रताको निन्दनीय बतलाते है वह ऐसी दरिद्रता है जिसका किसी न किसी प्रकार निवारण किया जा सकता है । ऐसी दरिद्रता प्राय अनाचारपूर्ण जीवन व्यतीत करने, निठल्ले बैठे रहने या ठीक ढगसे काम न करने आदिके कारण होती है । ऐसी दरिद्रता या तो उद्यमके अभावमे होती है और या ठीक तरहसे विचार और कार्य न करनेके कारण होती है । यही वह दरिद्रता है जिसका सहजमे निवारण हो सकता है और इसी प्रकारकी दरिद्रताके कारण लोग समाजमे घृणित तथा तुच्छ बने रहते है और स्वय भी अनेक प्रकारके कष्ट भोगते है । इस प्रकारकी दरिद्रताके होनेके कारण प्रत्येक स्त्री और पुरुषको लज्जित होना चाहिए क्योकि इस दरिद्रताका निवारण करना उनके हाथमे है । यदि वह सामर्थ्य रहते भी इस दरिद्रताका निवारण नही करता तो मानो अपनी अयोग्यता और अपनी

सकते है और न कोई काम आरम्भ ही कर सकते है। इस प्रकार वे लोग देशकी दरिद्रताको और भी बढानेके कारण होते है। ऐसे लोगोको अनेक प्रकारके कार्योंकी शिक्षा देना और उन्हे कुछ काम करनेके योग्य बनाना इस देशके प्रत्येक धनी, समर्थ, शिक्षित, और योग्य व्यक्तिका मुख्य कर्तव्य होना चाहिए। और यदि वे लोग इस बातका कोई उद्योग नही करते है तो यह उनके लिए सबसे बडी लज्जाकी बात है।

दरिद्रोके लिए सबसे बडी कठिनता यह होती है कि वे सहजमे इस बातपर विश्वास ही नही कर सकते कि हमारी यह दरिद्रता किसी प्रकार दूर हो सकती है। विशेषत भारतवासी तो और भी अधिक भाग्यवादी है। वे सोचते है कि जो कुछ भाग्यमे बदा होता है वही होता है। यदि हमारे भाग्यमे धनवान् होना बदा होता तो हम पहले ही किसी धनवानके घरमे जन्म लेते, एक दरिद्रके घरमे जन्म ही क्यो लेते ? इसके अतिरिक्त वे अपने चारो ओर यह भी देखते है कि बस लक्ष्मीका ही साम्राज्य है और बिना धनके ससारका कोई काम होता ही नही। लोगोमे यह भी एक कहावत प्रचलित है कि "धनको धन खीचता है" वे कहते है—"मायाको माया मिले दोनो हाथ पसार।" इसी लिए वे स्वय किसी प्रकारका कार्य आरम्भ करनेका विचार भी नहीं कर सकते। अपने चारो ओरकी परिस्थितियोको देखते हुए वे और भी उत्साहहीन हो जाते है और समझ लेते है कि इन परिस्थितियोमे हमारे किए कोई काम हो ही नही सकता। इस प्रकार स्वय अपनी शक्ति तथा योग्यता परसे उनका विश्वास उठ जाता है और अपने आप-परसे यह विश्वास उठ जाना ही मनुष्यके लिए बहुत नाशक होता है।

आजकल पाश्चात्य सभ्यताकी कृपासे ससारमे चारो ओर ऐहिक सुख और ऐहिक लाभके लिए ही सबसे अधिक प्रयत्न किया जाता है और

अच्छी आय होते हुए भी दरिद्र बना रहे। यही दरिद्रता सबसे अधिक भयानक और सबसे अधिक कष्टदायक होती है। यही मनुष्यको कायर बनाती है, यही उसके आत्मविश्वास और आत्मगौरवका नाश करती है और यही उसे सदा घोर विपत्तियोमे डाले रहती है। अत ऐसे लोगोका तो यह मुख्य कर्तव्य है ही कि वे अपनी आर्थिक स्थिति सदा ठीक रक्खे, परन्तु जो लोग जन्मसे ही बिल्कुल दरिद्र हो और जिनके खाने तकका भी ठिकाना न हो उन लोगोको भी कमसे कम कभी हताश और निराश न होना चाहिए। क्योकि ससारमे ऐसे भी हजारो लाखो आदमी हो गये है जिनका जन्म तो घोर दरिद्रतामे हुआ था परन्तु जो अपने परिश्रम, अध्यवसाय और बुद्धिमत्तासे बहुत धनी हो गये है। ऐसे लो-गोकी अवस्थासे गरीबोको अच्छी शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए और पूर्ण उत्साह तथा मनोयोगपूर्वक वर्तमान विकट परिस्थितिसे निकलकर अपनी अवस्था सुधारनेका प्रयत्न करना चाहिए।

और आशका सदा हमारे साहसका नाश किया करेगी, सदा हमारे आत्मविश्वास और आत्मगौरवपर आघात किया करेगी और हमे कठिनाइयोका वीरतापूर्वक सामना करनेमे उत्तरोत्तर असमर्थ करती रहेगी।

चुम्बक सदा बिल्कुल ठीक अवस्थामे रहना चाहिए और उसके ठीक होनेका यही प्रमाण है कि वह अपने जैसी चीजोको बराबर अपनी ओर खीचा करे। मनुष्यके शरीरमे केवल एक ही ऐसा उपकरण है जो ससारकी सब चीजोको अपनी ओर बराबर खींचा करता है और वह उपकरण मन है। परन्तु मन सदा वैसा ही बना रहता है जैसे कि विचार हुआ करते है। यदि हम सदा भयभीत रहेगे और मनमे दरिद्रताका ही भाव बनाए रक्खेगे तो फिर हम चाहे कितना ही अधिक परिश्रम क्यो न करे, न तो हम कभी साहसी हो सकेगे और न कभी धनवान् बन सकेगे। दरिद्रताका विचार सदा दरिद्रताको ही अपनी ओर आकर्षित करता रहेगा।

हम जिस ओर अपना मुंह रक्खेगे उसी ओर अग्रसर होगे। यह कभी सम्भव नही है कि हम मुंह तो रक्खे पश्चिमकी ओर और चले पूर्वकी ओर। ठीक इसी प्रकार यदि हम अपना मुंह दरिद्रताकी ओर रक्खेगे तो हम कभी धनवान् न हो सकेगे। जब कि हमारा हर एक कदम उसी सडकपर पड़ेगा जो हमे विफलताकी ओर ले जाती है, तो हमे कभी सफलता-मन्दिर तक पहुंचनेकी आशा न करनी चाहिए।

यदि हम अपने मनमे बसनेवाली दरिद्रतापर विजय प्राप्त कर ले, तो फिर हमे बाह्य दरिद्रतापर विजय प्राप्त करनेमे कुछ भी देर न लगेगी। क्योकि ज्यो ही हम अपना मानसिक भाव बदल देगे त्यो ही

नही है, ईश्वरने हमे सदा दरिद्र दीन और दुःखी रहनेके लिए ही बनाया है। बस, चलो हो चुका। भला ऐसे लोग ससारमे क्या काम करेगे और कैसे सफलता प्राप्त करेगे। परन्तु यदि वही लोग अपने मनका भाव बदल दे और समझने लग जायें कि हमारा जीवन सफल होनेके लिए ही है और हम जिस काममे हाथ डालेगे उसीमे सफलमनोरथ होगे, तो सफलता उनके आगे दासीकी भाँति हाथ बाँधकर आ खडी होगी। इसके लिए आवश्यकता है केवल अपने मनका भाव बदलनेकी और उत्साहपूर्वक काममे लग जानेकी। पर न जाने क्यो लोग इसीसे सबसे अधिक घबराते है।

एक सज्जन थे जिन्होने बहुत परिश्रम करके और बहुत कठिनतासे पहले बी० ए० की उपाधि प्राप्त की थी और तब किसी प्रकार वकालत भी पास कर ली थी, परन्तु इतना सब कुछ होने पर भी वे किसी प्रकार अपना निर्वाह नही कर सकते थे। न तो उनके किए वकालत ही हो सकती थी और न कही उन्हे छोटी मोटी नौकरी ही ढूँढे मिलती थी। यद्यपि उन्होने कालेजमे रहकर अनेक बहुत बडी बडी बातोका ज्ञान प्राप्त कर लिया था, परन्तु यह सीधी सी बात उनकी समझमे अभी तक नही आई थी कि ईश्वर केवल पात्रापात्रोका विचार करके ही किसीको कुछ देता है। जब वे चारो ओर व्यर्थ भटककर बिल्कुल निराश हो गए, तब अन्तमे एक दिन एक ज्योतिषीके पास जा पहुँचे। उन्होने ज्योतिषीसे कहा—महाराज मैने बहुत से काम किए, पर मुझसे कोई काम पूरा न हो सका। न किसीमे यश ही मिला और न धन ही। अब तो मुझे यही जान पडता है कि मै जन्मदरिद्री हूँ। मेरा जीवन दरिद्रतामे ही बीतनेको है। मैने अब तक जो कुछ पढा लिखा, वह सब व्यर्थ गया। मुझे तो ऐसा जान पडता है कि इस जीवनमे मै कभी

अपने मानसिक भाव वदलनेका प्रयत्न आरम्भ किया तवसे वह अच्छे अच्छे भोजनालयोमे भोजन करनेके लिए जाने लगा और भले आदमियोकी तरह अच्छे मकानोमे रहने लगा। वह सदा अच्छे अच्छे लोगोसे मिलने लगा और समाजमे अपनी प्रतिष्ठा वढानेका प्रयत्न करने लगा। इन सब वातोका परिणाम यह हुआ कि उसे वहुत सी नई नई वाते मालूम होने लगी और वहुतसे लोगोसे उसे अनेक प्रकारकी सहायता मिलने लगी। अव उसे यह वात अच्छी तरह मालूम हो गई कि पहलेके मेरे सव कष्टोका कारण मेरे सकुचित विचार ही थे जो मुझे किसी प्रकार आगे वढने ही न देते थे। इन सव वातोका परिणाम यह हुआ कि थोडे ही दिनोमे वह बहुत ही सम्पन्न हो गया। उसने अपने हृदयसे दरिद्रताको निकालकर भगा दिया था और इसी लिए अव दरिद्रता उसके पास भी न आ सकती थी।

जिन लोगोका हृदय सदा वहुत ही सकुचित और दु खी रहता है वे कभी सम्पन्न नही हो सकते। यदि ऐसे लोग कभी कुछ धन एकत्र भी कर लेते है तो वह वहुत ही कजूसी करके और अनेक प्रकारके शारीरिक तथा मानसिक कष्ट झेलकर। पर इस प्रकार कुछ धन एकत्र कर लेना भी सदा निर्धन वने रहनेके ही समान है। यदि हमारे पास धन है और हम उसका कोई सुख नहीं उठा सकते तो हमारे लिए उस धनका होना और न होना दोनो वरावर है। यदि आप अपने समाजमे ढूंढेगे तो आपको कुछ ऐसे आदमी भी मिल जायेगे जिनके पास हजारो लाखो रुपये होगे, पर जो स्वय वीमार पडने पर अथवा अपनी स्त्री या वच्चेके वीमार पडने पर एक पैसा भी खर्च करनेके लिए तैयार न होगे। ऐसे लोग भी मिलेगे जो पासमे यथेष्ट धन होने पर भी जाडेमे अच्छा नया और गरम कपडा नही वनवाते और पुराने रद्दी और फटे हुए

सदाशा ही मानो मनुष्यका वास्तविक जीवन है। मनुष्यको सुखी और सफल बनानेके लिए जितने तत्त्वोकी आवश्यकता होती है, वे सब सदाशामे बीज रूपसे वर्तमान रहते है। इसके विपरीत कदाशा या निराशा परम नाशक है और उसकी उपमा मृत्युसे दी जा सकती है। यदि दुर्भाग्यवश किसी आदमीकी सारी सम्पत्ति नष्ट हो जाय, उसकी तन्दुरुस्ती भी जवाब दे दे, यहाँ तक कि उसकी मान मर्यादा भी न रह जाय, परन्तु यदि उसे अपनी शक्तियोका भरोसा होगा और उसकी दृष्टि सदा ऊँची रहेगी, तो कभी न कभी वह फिर सफल सम्पन्न होगा, उसके दिन फिर फिरेगे। अत' प्रत्येक मनुष्यको सदा अपने हृदयमे अच्छी और ऊँची आशाऐं रखनी चाहिए। कभी निराश न होना चाहिए और कभी यह न समझना चाहिए कि अब मुझसे कुछ भी न हो सकेगा और मेरे नाशके दिन आ गए है।

जब तक हमारे हृदयमे निराशा और सन्देह बना रहेगा, तब तक हमारा विफलमनोरथ होना भी निश्चित रहेगा। अत यदि आप दरिद्रतासे अपना पीछा छुडाना चाहते हो और सम्पन्न होना चाहते हो, तो आपको उचित है कि आप अपने हृदयकी उत्पादक शक्तिका नाश न होने दे। इसके लिए केवल इसी बातकी आवश्यकता है कि आप सदा अच्छी आशा रक्खे, सदा प्रसन्न रहे और सदा अच्छी अच्छी बातोका ही विचार किया करे। कारीगर जब कोई मूर्ति बनाना चाहता है तब पहले वह उसका एक सॉचा या ढॉचा बना लेता है। यदि आप सम्पन्नता और सफलता प्राप्त करना चाहते है तो आपको भी पहले अपने मनमे उसका एक सॉचा या ढॉचा तैयार करना पडेगा। यदि आप अपने पुराने दरिद्रतापूर्ण संसारको छोडकर नए सम्पन्नतापूर्ण संसारमे जाकर रहना चाहते है, तो पहले आपको उस संसारका स्वरूप अपनी [illegible]

आदि। भला बतलाइए तो सही कि ऐसे नटके इस प्रकारके कथनका दर्शकोपर क्या प्रभाव पडेगा? क्या वे कभी यह समझ सकते है कि यह आदमी धनवान् हो सकेगा या अपनी शक्तियोका पूरा पूरा उपयोग कर सकेगा? क्या उसके इस कथनसे लोग यह समझ सकेगे कि यह लक्ष्मीका पात्र होनेके योग्य है? क्या सब दर्शक लोग अपने मनमे यह न कहेगे कि यह आदमी कभी सम्पन्न न हो सकेगा और सदा दरिद्र बना रहेगा? क्या वे उसकी धनवान् होनेकी कामनापर न हँसेगे और उसके साहसको दुस्साहस न समझेगे?

मान लीजिए कि कोई ऐसा नवयुवक है जो धनवान् तो होना चाहता है, पर सदा अपने मनमे यही सोचा करता है कि मै कभी धनवान् न हो सकूँगा। वह सबके सामने अपनी अयोग्यता और असमर्थताका ही बखान किया करता है और लोगोसे कहता फिरता है कि मेरा भाग्य बहुत ही खराब है और मै सदा दरिद्र बना रहूँगा। भला आप ही बतलाइए कि क्या ऐसा आदमी कभी धनवान् हो सकता है? जो आदमी दिन रात दरिद्रताकी ही बाते सोचा और कहा करता हो और सब बातोमे सदा दरिद्र ही बना रहता हो वह कब सफलता या लक्ष्मीके मन्दिर तक पहुँच सकता है?

हम जिस प्रयासमे लगे हो उसकी सिद्धिके लिए सबसे पहली और आवश्यक बात यह है कि हम अपनी मानसिक स्थिति और प्रवृत्ति भी उसीके अनुकूल बनावे। यदि हम धनवान् होना चाहते है तो हमे सबसे पहले यह दृढ़ विश्वास कर लेना चाहिए कि हमारी सृष्टि ही धनवान् होनेके लिए हुई है। हमे समझ लेना चाहिए कि हममे एक ऐसा दैवी अंश है जो हमे सदा सिद्धि प्राप्त कराता रहेगा और हमे अवश्य ही सम्पन्न बनाकर छोडेगा।

आदि । भला बतलाइए तो सही कि ऐसे नटके इस प्रकारके कथनका दर्शकोपर क्या प्रभाव पडेगा ? क्या वे कभी यह समझ सकते है कि यह आदमी धनवान् हो सकेगा या अपनी शक्तियोका पूरा पूरा उपयोग कर सकेगा ? क्या उसके इस कथनसे लोग यह समझ सकेगे कि यह लक्ष्मीका पात्र होनेके योग्य है ? क्या सब दर्शक लोग अपने मनमे यह न कहेगे कि यह आदमी कभी सम्पन्न न हो सकेगा और सदा दरिद्र बना रहेगा ? क्या वे उसकी धनवान् होनेकी कामनापर न हँसेगे और उसके साहसको दुस्साहस न समझेगे ?

मान लीजिए कि कोई ऐसा नवयुवक है जो धनवान् तो होना चाहता है, पर सदा अपने मनमे यही सोचा करता है कि मै कभी धनवान् न हो सकूँगा । वह सबके सामने अपनी अयोग्यता और असमर्थताका ही बखान किया करता है और लोगोसे कहता फिरता है कि मेरा भाग्य बहुत ही खराब है और मै सदा दरिद्र बना रहूँगा । भला आप ही बतलाइए कि क्या ऐसा आदमी कभी धनवान् हो सकता है ? जो आदमी दिन रात दरिद्रताकी ही बाते सोचा और कहा करता हो और सब बातोमे सदा दरिद्र ही बना रहता हो वह कब सफलता या लक्ष्मीके मन्दिर तक पहुँच सकता है ?

हम जिस प्रयासमे लगे हो उसकी सिद्धिके लिए सबसे पहली और आवश्यक बात यह है कि हम अपनी मानसिक स्थिति और प्रवृत्ति भी उसीके अनुकूल बनावे । यदि हम धनवान् होना चाहते है तो हमे सबसे पहले यह दृढ विश्वास कर लेना चाहिए कि हमारी सृष्टि ही धनवान् होनेके लिए हुई है । हमे समझ लेना चाहिए कि हममे एक ऐसा दैवी अंश है जो हमे सदैव सिद्धि प्राप्त कराता रहेगा और हमे अवश्य ही सम्पन्न बनाकर छोडेगा ।

४—सम्पन्नता।

एक देशी देहाती कहावत है कि "ईश्वर शकरखोरेको शकर ही देता है।" इस कहावतमे सम्पन्नताका बहुत बडा तत्त्व भरा हुआ है। यदि सब लोग यह तत्त्व अच्छी तरह समझ ले तो ससारकी बहुत सी दरिद्रता और दु खपरम्परा बिल्कुल नष्ट हो जाय। कहा है—

यादृशी भावना कुर्यात्सिद्धिर्भवति तादृशी।

अपने ध्येय तक पहुँचनेका एक ही मार्ग है और वह यह कि हम अपने उस ध्येयका ही श्रवण करे, उसीका मनन करे और यहाँ तक कि स्वय ध्येयमय हो जाये। हमे अपने मनमे खूब अच्छी तरह यह बात समझ लेनी चाहिए—

न हि कल्याणकृत् कश्चित् दुर्गतिं तात गच्छति।

और साथ ही इस बातका दृढ विश्वास रखना चाहिए कि

तेषा नित्याभियुक्ताना योगक्षेम वहाम्यहम्।

समृद्ध होनेका बस यही सबसे अच्छा और वास्तविक मार्ग है। हमे समझ लेना चाहिए कि जब स्वय भगवान् श्रीकृष्णने हाथ उठाकर यह उपदेश दिया है तब फिर हम दरिद्र और दु खी क्यो रहे। और यदि इतनेपर भी हम दरिद्र और दु खी ही रहे तो इसमे स्वय हमारा ही दोष है, किसी दूसरेका नही। हमे इस अनन्त विश्वमे व्याप्त पोषक शक्तिसे तादात्म्य कर लेना चाहिए। यह तादात्म्य ही सुख और समृद्धि है और इसके विपरीतकी अवस्था दरिद्रता और दु ख है। यदि हम उस शक्तिसे अपना तादात्म्य नही करते और अपने आपको उससे अलग समझते है यदि हम अपने आपको इस विश्वका एक तुच्छ और विच्छिन्न परमाणु समझते है और यह मानते है कि हममे कोई सृजन शक्ति नही है, तो हम कभी सुखी

४—सम्पन्नता ।

एक देशी देहाती कहावत है कि "ईश्वर शकरखोरेको शकर ही देता है।" इस कहावतमे सम्पन्नताका बहुत बडा तत्त्व भरा हुआ है। यदि सब लोग यह तत्त्व अच्छी तरह समझ ले तो ससारकी बहुत सी दरिद्रता और दु खपरम्परा बिल्कुल नष्ट हो जाय। कहा है—

यादृशी भावनां कुर्यात्सिद्धिर्भवति तादृशी ।

अपने ध्येय तक पहुँचनेका एक ही मार्ग है और वह यह कि हम अपने उस ध्येयका ही श्रवण करे, उसीका मनन करे और यहाँ तक कि स्वय ध्येयमय हो जाये। हमे अपने मनमे खूब अच्छी तरह यह बात समझ लेनी चाहिए—

न हि कल्याणकृत् कश्चित् दुर्गतिं तात गच्छति ।

और साथ ही इस बातका दृढ विश्वास रखना चाहिए कि

तेषा नित्याभियुक्ताना योगक्षेम वहाम्यहम् ।

समृद्ध होनेका बस यही सबसे अच्छा और वास्तविक मार्ग है। हमे समझ लेना चाहिए कि जब स्वय भगवान् श्रीकृष्णने हाथ उठाकर यह उपदेश दिया है तब फिर हम दरिद्र और दु खी क्यो रहे। और यदि इतनेपर भी हम दरिद्र और दु खी ही रहे तो इसमे स्वय हमारा ही दोष है, किसी दूसरेका नही। हमे इस अनन्त विश्वमे व्याप्त पोषक शक्तिसे तादात्म्य कर लेना चाहिए। यह तादात्म्य ही सुख और समृद्धि है और इसके विपरीतकी अवस्था दरिद्रता और दु ख है। यदि हम उस शक्तिसे अपना तादात्म्य नही करते और अपने आपको उससे अलग समझते है यदि हम अपने आपको इस विश्वका एक तुच्छ और विच्छिन्न परमाणु समझते है और यह मानते है कि हममे कोई सृजन शक्ति नही है, तो हम कभी सुखी

भी इस देशमे इतना अधिक अन्न होता है कि यदि इस देशके सब निवासी अच्छी तरह भर पेट खा ले, तो भी बहुत कुछ बचा रहे। यह बात दूसरी है कि देशकी पराधीनताके कारण वह अन्न देशमे नही रहने पाता और दूसरे दूसरे देशोको चला जाता है। परन्तु इसमे कोई सन्देह नहीं कि अन्न होता बहुत अधिक है। यही हाल कपास, चीनी, तेल, घी आदि अन्यान्य आवश्यक वस्तुओका भी समझ लीजिए। पहले लोग तेलहनसे तेल निकालकर जलाया करते थे। जब पृथ्वीकी आबादी बहुत बढ गई और यथेष्ट परिमाणमे तेल मिलनेमे दिक्कत होनेकी नौबत आने लगी, तो उससे बहुत पहले ही मिट्टीका तेल निकल आया। वैज्ञानिकोने हिसाब लगाकर देखा कि सारे ससारमे मिट्टीका तेल इतना है और यह इतने दिनोमे समाप्त हो जायगा। अभी सैकडो वर्षोंके लिए तेल था ही कि लोग चिन्ता करने लगे। उसी समय बिजली निकल आई और तेलकी सारी दिक्कत हल हो गई।

पाठक सुप्रसिद्ध विद्वान् न्यूटनसे परिचित होगे। जब वह मरने लगा तब लोगोने उससे पूछा कि आपने ससारकी समस्त विद्यामेसे कितनी विद्या प्राप्त की है? न्यूटनने उत्तर दिया कि अभी तो उसके अथाह और अनन्त सागरमेसे मुझे पूरा एक कण भी नही मिला है। न्यूटनके समयसे अब तक विज्ञानमे बहुत कुछ उन्नति हो चुकी है। परन्तु अब भी बडे बडे वैज्ञानिक यही समझते है कि हमे उस अथाह तथा अनन्त सागरमेसे एक बूंद भी पूरी नही मिली है। ऐसी दशामे यह समझना कि ससारमे अमुक पदार्थ बहुत ही कम मानमे है और वह सब लोगोको नही मिल सकता, मूर्खता नही तो और क्या है?

सब प्रकारके विज्ञान और विद्याऐ दिन परदिन उन्नति करती जा रही है और लोगोके लिए अधिकाधिक द्रव्य उत्पन्न करनेकी चिन्तामे

व्यवस्था कर रक्खी है । इस प्रकार मानो हम अपना वह द्वार ही बन्द कर लेते है जिस द्वारसे प्राकृतिक पदार्थ हमारे पास तक पहुँचते है दूसरे शब्दोमे हम यह बात इस प्रकार कह सकते है कि हम आकर्षणके नियमोका पालन नही करते । हममे अविश्वासकी मात्रा इतनी अधिक होती है कि हम अपनी ओर आती हुई चीजोको भी ग्रहण करनेके योग्य नही रह जाते। पदार्थोंके आधिक्य और प्राप्तिके ये नियम उतने ही ठीक और निश्चित है जितने कि गणितके सिद्धान्त है । यदि हम उन नियमोका ठीक तरहसे पालन करते है तो हम सब चीजे बहुत अधिक मात्रामे प्राप्त कर सकते है और यदि हम उन नियमोका पालन नही करते तो मानो आती हुई लक्ष्मी और वैभवका तिरस्कार करते है। ससारमे किसी बातकी कमी नही है । सब चीजे बहुत अधिक मात्रामे है । आवश्यकता है केवल इस बातकी कि हम उनकी अधिकतामे विश्वास करे और उन्हे प्राप्त अथवा ग्रहण करना सीखे । यदि हम उन्हे प्राप्त और ग्रहण करना सीख ले तो फिर हमारे लिए इस ससारमे किसी चीजकी कमी नही रह सकती ।

आजकल सब लोग यही समझते है कि ससारमे प्रतिद्वन्द्विताका राज्य है । वे समझते है कि इस प्रतिद्वन्द्वितामे जो ठहर सकता है वह सफल हो सकता है और जो प्रतिद्वन्द्वितामे न ठहर सकता हो उसके लिए इस ससारमे कोई स्थान नही है । इसी लिए प्रतिद्वन्द्विताके सम्बन्धमे बहुतसी कहावते बन गई है जिनमेसे एक यह भी है कि प्रतिद्वन्द्विता ही रोजगारकी जान है । परन्तु यदि हमे एक बार इस बातका विश्वास हो जाय कि ईश्वरने सब चीजे आवश्यकतासे बहुत अधिक उत्पन्न की है तो फिर हमे किसी प्रकारकी प्रतिद्वन्द्विता करनेकी आवश्यकता नही रह जाती । हम अपने आपको ईश्वरीय शक्तिसे कि

यह बात ठीक है कि कोई आदमी स्वय यह नहीं चाहता कि आया हुआ सुअवसर चला जाय अथवा आती हुई लक्ष्मी लौट जाय। परन्तु फिर भी उनकी मानसिक अवस्था ही ऐसी होती है जिसमे आया हुआ अवसर और लक्ष्मी उनके अनजानमे ही आपसे आप चली जाती है। इस प्रकार हमारी आशकाएँ और भय ही हमे सदा दरिद्र बनाए रहते है। हमारा हृदय चाहे कितना ही विस्तृत क्यो न हो और हमारा मस्तिष्क चाहे कितना ही बलवान् क्यो न हो, पर यदि हम सम्पन्नता और सुखकी ओरसे मुँह मोडे रहेगे तो हम कभी उसे सपादित न कर सकेगे। हमारे मार्गमे जितनी बाधाएँ होती है वे सब हमारे मनसे ही उत्पन्न होती है और इसी लिए हम गगाके मध्यमे रहकर भी प्यासे रहते है। हमे आवश्यकतासे कम चीजे इसी लिए मिलती है कि हम माँगते ही कम है और हम सब चीजोको बहुत अधिक मात्रामे प्राप्त करनेसे डरते है। सम्पन्नता तो स्वय हमे ग्रहण करनेके लिए तयार रहती है, पर अपनी अज्ञानताके कारण हम स्वय ही उससे दूर रहते है।

हमारी प्रकृति कभी दरिद्र बने रहनेके अनुकूल नही है। परन्तु अपनी शक्तियो और परिस्थितियोका ठीक ठीक ज्ञान न होनेके कारण ही हम दरिद्र बने रहते है। हम बराबर यही समझते है कि सम्पन्नता सब लोगोके लिए नही है केवल उन्ही लोगोके लिए है जिनमे कुछ विशिष्ट गुण और विशिष्ट योग्यता होती है अथवा जिनका भाग्य बहुत प्रबल रहता है। परन्तु यह समझना बहुत ही भ्रमपूर्ण है और यही हमारी दरिद्रताका कारण है। जो लोग सम्पन्नताके सिद्धान्तसे परिचित हो जाते है वे कभी दरिद्र या दुःखी नही रह सकते, परन्तु जो लोग इस सिद्धान्तसे परिचित नही होते वे सदा दुःखी और दरिद्र बने रहते है।

सम्पन्नताका अनुभव कर सकते है। स्वय सम्पन्नता तक पहुँचनेके पहले हमे अपने हृदयमे सम्पन्नताका भाव उत्पन्न करना चाहिए। और नही तो फिर सारे ससारका वैभव भी हमे सम्पन्न न बना सकेगा।

सबसे पहले हमे यह भी समझ लेना चाहिए कि हमे जितनी चीजोकी आवश्यकता है उनमेसे एक भी चीज ऐसी नही है जो हमसे बाहर हो और इस बातका दृढ विश्वास कर लेना चाहिए कि स्वय हमारे हृदयमे ही वह दैवी स्रोत है जिससे सब प्रकारकी प्यास बुझ जाती है। जब यह तत्त्व हमारी समझमे भली भाँति आ जायगा तब फिर हमे किसी पदार्थकी आवश्यकता ही न रह जायगी। उस समय हम स्वय उस अनन्त भाडारके मध्यमे पहुँच जायँगे और जब हम अपनी मानसिक स्थिति इस प्रकारकी बना लेगे तब हमारी बाह्य या सासारिक परिस्थिति भी आपसे आप ठीक इसके अनुकूल हो जायगी। क्योकि अपनी परिस्थिति-योकी सृष्टि हम स्वय ही करते है। यदि हम अपने हृदयमे केवल दरि-द्रताका ही अनुभव करे तो हम अपनी परिस्थितियोको भी उसी दरिद्र-ताके अनुकूल बना लेगे। क्योकि उस समय तो हम केवल यही सोचा और समझा करेगे कि हम बिलकुल ही अयोग्य और असमर्थ है और ससारका वैभव या सुख हमारे लिए नही है। और जहाँ हममे यह अस-मर्थता और अयोग्यताका भाव आया कि हम वैभवके योग्य होते हुए भी अयोग्य हो जायँगे। परन्तु यदि हम अपने हृदयमे सम्पन्नता और वैभवके भावकी अच्छी तरह स्थापना कर लेगे और यह समझने लगेगे कि हम सब प्रकारसे समर्थ और योग्य है और ससारका सारा सुख और वैभव औरोके साथ साथ हमारे लिए भी है तो फिर हम बहुत सह-जमे सुखी और सम्पन्न हो सकेंगे। हमे सबसे पहले यह समझना चाहिए कि हम भी उसी ईश्वरके उत्पन्न किए हुए है जिस ईश्वरने ससा-

कुछ लोगोकी प्रकृति ही ऐसी होती है कि उन्हे ससारमे सभी चीजे अच्छी और बहुत अधिक दिखलाई देती है। बस ऐसे ही लोग अपने लिए जो कुछ चाहते है वह सब बहुत ही सहजमे प्राप्त कर लेते है। अपने लिए सभी आवश्यक पदार्थ प्राप्त कर लेना उनके लिए उतना ही सहज होता है जितना कि सॉस लेना। उन्हे न तो किसी प्रकारकी शका होती है, न किसी प्रकारका भय होता है और न अपनी शक्तियोपर अविश्वास ही होता है। वे दृढ, निर्भय, उत्साही और पराक्रमी होते है। उन्हे स्वप्नमे भी इस बातका ध्यान नही होता कि जिस चीजकी हमे आवश्यकता होगी वह हमे न मिलेगी। यदि हमारी प्रकृति ऐसी न हो बल्कि इसके विपरीत हो, तो हमे यही उचित है कि हम भी अभ्यास करके अपनी प्रकृति ऐसी ही बना ले। जब तक हम अपनी प्रकृतिको ठिकानेपर न लावेगे और अपनी प्रकृतिको ठीक मार्गपर न लगावेगे, तब तक हमे किसी प्रकारकी सफलता हो ही नही सकती।

हमे अपने हृदयकी सकीर्णता और अनुदारताका परित्याग कर देना चाहिए और उनके स्थानपर विशालता तथा उदारता ग्रहण करनी चाहिए। हमे यह समझ लेना चाहिए कि हमारी मानसिक स्थिति ही हमे सुखी और सम्पन्न बनानेमे समर्थ है। दीनता और दरिद्रता आदिके विचारोसे हमे अपने आपको बिलकुल दूर रखना चाहिए। हमे विश्वास रखना चाहिए कि हमे जब जिस चीजकी जितनी आवश्यकता होगी तब उतनी चीज हमे स्वय ईश्वरकी ओरसे मिल जायगी। हम उस परम सम्पन्न और उदार पिताकी प्यारी सन्तान है जो कभी हमे कष्टमे नही रखना चाहता और सदा हमारी सब प्रकारकी आवश्यकताऐ पूरी करनेके लिए तैयार रहता है।

कुछ लोगोकी प्रकृति ही ऐसी होती है कि उन्हे ससारमे सभी चीजे अच्छी और वहुत अधिक दिखलाई देती है। वस ऐसे ही लोग अपने लिए जो कुछ चाहते है वह सव वहुत ही सहजमे प्राप्त कर लेते है। अपने लिए सभी आवश्यक पदार्थ प्राप्त कर लेना उनके लिए उतना ही सहज होता है जितना कि सॉस लेना। उन्हे न तो किसी प्रकारकी शका होती है, न किसी प्रकारका भय होता है और न अपनी शक्तियोपर अविश्वास ही होता है। वे दृढ, निर्भय, उत्साही और पराक्रमी होते है। उन्हे स्वप्नमे भी इस बातका ध्यान नही होता कि जिस चीजकी हमे आवश्यकता होगी वह हमे न मिलेगी। यदि हमारी प्रकृति ऐसी न हो वल्कि इसके विपरीत हो, तो हमे यही उचित है कि हम भी अभ्यास करके अपनी प्रकृति ऐसी ही वना ले। जव तक हम अपनी प्रकृतिको ठिकानेपर न लावेगे और अपनी प्रकृतिको ठीक मार्गपर न लगावेगे, तव तक हमे किसी प्रकारकी सफलता हो ही नही सकती।

हमे अपने हृदयकी सकीर्णता और अनुदारताका परित्याग कर देना चाहिए और उनके स्थानपर विशालता तथा उदारता ग्रहण करनी चाहिए। हमे यह समझ लेना चाहिए कि हमारी मानसिक स्थिति ही हमे सुखी और सम्पन्न बनानेमे समर्थ है। दीनता और दरिद्रता आदिके विचारोसे हमे अपने आपको बिलकुल दूर रखना चाहिए। हमे विश्वास रखना चाहिए कि हमे जव जिस चीजकी जितनी आवश्यकता होगी तव उतनी चीज हमे स्वय ईश्वरकी ओरसे मिल जायगी। हम उस परम सम्पन्न और उदार पिताकी प्यारी सन्तान है जो कभी हमे कष्टमे नही रखना चाहता और सदा हमारी सव प्रकारकी आवश्यकताऐ पूरी करनेके लिए तैयार रहता है।

५–निद्रा ।

मानस शास्त्रके बडे बडे ज्ञाता हमे बतलाते है कि जिस समय हम सोने लगते है, उस समय हमारे मनमे जो विचार रहते है वे हमारे सो जाने पर मनमे और भी अधिक वेगपूर्वक सचरण करने लगते है । वे यह भी कहते है कि हमारे चेहरेपर जो झुर्रियो या बुढापेके दूसरे चिह्न दिखलाई पडते है. वे जिस प्रकार हमारी जाग्रत् अवस्थामे बनते है उसी प्रकार हमारे सोनेकी दशामे भी बनते है । इन सब बातोसे यही निष्कर्ष निकलता है कि सोनेके समय हमारी जो मानसिक अवस्था होती है अथवा हमारे मनमे जो विचार होते है. उनका भी हमारे शरीरपर बहुत अधिक प्रभाव पडता है ।

बहुतसे लोग ऐसे होते है जो दिन भरकी अपनी चिन्ताओ तरद्दुदो और कष्टोकी ही मानसिक वेदनाएँ साथ लेकर सोने जाते है । इसका परिणाम यह होता है कि रातको भी उनका शरीर स्वस्थ और सुखी नही रहने पाता । बल्कि वे चिन्ताएँ आदि रातके समय शरीरपर अपना और भी अधिक घातक प्रभाव डालती है और इस प्रकार वे लोग अन-जानमे ही अपना स्वास्थ्य बहुत बुरी तरहसे बिगाड लेते है. और अपनी आयु बराबर क्षीण करते चलते है ।

हर जगह हजारो लाखो आदमी ऐसे होते है जो दिन भर अपने काममे आवश्यकतासे बहुत अधिक निमग्न रहते है । वे इतना अधिक परिश्रम करते है कि उनका जीवन बिल्कुल प्रकृतिविरुद्ध और कृत्रिम सा हो जाता है । ऐसे लोग जब अपना दिनभरका काम समाप्त करके रातको सोनेके लिए जाते है, तब दिन भरकी चिन्ताओ और तरद्दुदोने

५–निद्रा ।

मानस शास्त्रके बडे बडे ज्ञाता हमे बतलाते है कि जिस समय हम सोने लगते है, उस समय हमारे मनमे जो विचार रहते है वे हमारे सो जाने पर मनमे और भी अधिक वेगपूर्वक सञ्चरण करने लगते है । वे यह भी कहते है कि हमारे चेहरेपर जो झुर्रियॉ या बुढापेके दूसरे चिह्न दिखलाई पडते है, वे जिस प्रकार हमारी जाग्रत् अवस्थामे बनते है उसी प्रकार हमारे सोनेकी दशामे भी बनते है । इन सब बातोसे यही निष्कर्ष निकलता है कि सोनेके समय हमारी जो मानसिक अवस्था होती है अथवा हमारे मनमे जो विचार होते है, उनका भी हमारे शरीरपर बहुत अधिक प्रभाव पडता है ।

बहुतसे लोग ऐसे होते है जो दिन भरकी अपनी चिन्ताओ तरद्दुदो और कष्टोकी ही मानसिक वेदनाऐं साथ लेकर सोने जाते है । इसका परिणाम यह होता है कि रातको भी उनका शरीर स्वस्थ और सुखी नही रहने पाता । बल्कि वे चिन्ताऐं आदि रातके समय शरीरपर अपना और भी अधिक घातक प्रभाव डालती है और इस प्रकार वे लोग अनजानमे ही अपना स्वास्थ्य बहुत बुरी तरहसे बिगाड लेते है, और अपनी आयु बराबर क्षीण करते चलते है ।

हर जगह हजारो लाखो आदमी ऐसे होते है जो दिन भर अपने काममे आवश्यकतासे बहुत अधिक निमग्न रहते है । वे इतना अधिक परिश्रम करते है कि उनका जीवन बिल्कुल प्रकृतिविरुद्ध और कृत्रिम सा हो जाता है । ऐसे लोग जब अपना दिनभरका काम समाप्त करके रातको सोनेके लिए जाते है, तब दिन भरकी चिन्ताओ और तरद्दुदोसे

उत्साह तथा नया बल आ जाय। सोनेसे शरीरको जो लाभ होना चाहिए, वह चिन्तित दशामे सोनेसे बिलकुल नही होने पाता, बल्कि उसका परिणाम और भी उलटा होता है. निद्रा हमारे शरीरको लाभ पहुंचानेके बदले उलटे और भी हानि पहुँचाती है। प्रत्येक समझदार मनुष्यको इस प्रकारकी हानिसे सदा बचनेका प्रयत्न करते रहना चाहिए और ऐसा अभ्यास डालना चाहिए जिसमे शरीर निद्रासे पूरा पूरा लाभ उठा सके।

निद्राके लिए शरीरकी अपेक्षा मनको तैयार करनेकी बहुत बडी आवश्यकता होती है। शारीरिक स्नानकी अपेक्षा मानसिक स्नान कही अधिक महत्त्वपूर्ण और आवश्यक होता है। सोनेके समय हमारा सबसे पहला कर्तव्य यह होना चाहिए कि हम दिन भरकी सब प्रकारकी चिन्ताओ और विचारो आदिसे अपना पीछा छुडा ले। दिन भर तो इन चिन्ताओ और विचारो आदिका शरीरपर घातकपरिणाम होता ही रहता है, परन्तु रातके समय हमे उनसे बिलकुल दूर रहना चाहिए। दिन भर सोचते सोचते दिमागमे जो कूडा करकट जमा हो जाता है, रातके समय वह सब निकाल डालना चाहिए और अपना मस्तिष्क बिलकुल स्वच्छ कर लेना चाहिए। चिन्ताएँ हमारे मस्तिष्कमे जो अनेक प्रकारकी विकराल मूर्तियॉ ला खडी करती है, उन मूर्तियोको हमे अपने मस्तिष्कसे निकाल डालना चाहिए और उनके स्थानपर प्रसन्नतापूर्ण और उत्साहवर्धक मूर्तियोकी स्थापना कर लेनी चाहिए।

दिन भर चाहे हम कितने ही अधिक चिन्तित, व्यग्र और दुखी क्यो न रहे हो, परन्तु सोनेके समय हमे कभी चिन्तित, व्यग्र और दु खी न रहना चाहिए। उस समय न तो हमे किसी प्रकारका क्रोध होना चाहिए, न ईर्ष्या होनी चाहिए, और न इस प्रकारका और कोई हानिकारक भाव होना चाहिए। सोनेके समय कभी त्योरीपर बल नही होना

जाग्रत् अवस्थामे ही बहुत दूर रहना चाहिए और सोनेके समय तो उन्हे कदापि इस बातका अवसर न देना चाहिए कि वे हमारे शरीर तथा मनपर और भी अधिक घातक तथा नाशक प्रभाव डाले। इस प्रकारके समस्त विचारोको सोनेके समय धो बहाना चाहिए और बिलकुल निर्मल, शुद्ध तथा शान्त हृदय होकर सोना चाहिए।

यदि हम किसी कारणवश दिनके समय उत्तेजित होकर किसीके साथ कोई मूर्खतापूर्ण व्यवहार कर बैठे हो, किसीके साथ नामुनासिब बरताव कर बैठे हो, किसीसे बदला चुकानेकी फिक्रमे रहे हो, किसीके साथ ईर्ष्या द्वेष करते रहे हो, तो भी कमसे कम रातके समय तो हमे उन सब बातोका विचार दूर कर देना चाहिए और अपने मनको शुद्ध तथा शान्त बना लेना चाहिए। कमसे कम रातके समय तो हमारा मानस-पटल स्वच्छ और शुभ्र रहना चाहिए। सुप्रसिद्ध महात्मा सन्त पालका उपदेश है कि यदि दिनके समय किसीपर क्रोध आ जाय तो भी वह क्रोध सूर्यास्तसे पहले ही शान्त हो जाना चाहिए। यह उपदेश स्वर्णाक्ष-रोमे लिखा जानेके योग्य है और सब लोगोको सदा इसके अनुसार आचरण करना चाहिए।

यदि कोई आदमी बहुत कुछ प्रयत्न करनेपर भी दुष्ट और स्वास्थ्य-नाशक विचारोसे अपना पीछा न छुडा सकता हो, तो उसे उचित है कि वह सोनेके समय थोडी देरके लिए कोई अच्छी पुस्तक पढने लग जाय। *इससे यह लाभ होगा कि धीरे धीरे सब प्रकारकी चिन्ताऐं और* क्षोभ दूर हो जायँगे और मनमे बहुत कुछ शान्ति आ जायगी। तुम्हारा चित्त चिन्ताओसे रहित और प्रसन्न हो जायगा। अच्छी पुस्तके पढनेसे तुम जीवनके वास्तविक सौन्दर्यसे परिचित हो जाओगे, और तब तुम अपने दिन भरके अनुचित व्यवहारो तथा कार्यों आदिका स्मरण

जाग्रत् अवस्थामे ही बहुत दूर रहना चाहिए और सोनेके समय तो उन्हे कदापि इस बातका अवसर न देना चाहिए कि वे हमारे शरीर तथा मनपर और भी अधिक घातक तथा नाशक प्रभाव डाले। इस प्रकारके समस्त विचारोको सोनेके समय धो बहाना चाहिए और बिलकुल निर्मल, शुद्ध तथा शान्त हृदय होकर सोना चाहिए।

यदि हम किसी कारणवश दिनके समय उत्तेजित होकर किसीके साथ कोई मूर्खतापूर्ण व्यवहार कर बैठे हो, किसीके साथ नामुनासिब बरताव कर बैठे हो, किसीसे बदला चुकानेकी फिक्रमे रहे हो, किसीके साथ ईर्ष्या द्वेष करते रहे हो, तो भी कमसे कम रातके समय तो हमे उन सब बातोका विचार दूर कर देना चाहिए और अपने मनको शुद्ध तथा शान्त बना लेना चाहिए। कमसे कम रातके समय तो हमारा मानस-पटल स्वच्छ और शुभ्र रहना चाहिए। सुप्रसिद्ध महात्मा सन्त पालका उपदेश है कि यदि दिनके समय किसीपर क्रोध आ जाय तो भी वह क्रोध सूर्यास्तसे पहले ही शान्त हो जाना चाहिए। यह उपदेश स्वर्णाक्ष-रोमे लिखा जानेके योग्य है और सब लोगोको सदा इसके अनुसार आचरण करना चाहिए।

यदि कोई आदमी बहुत कुछ प्रयत्न करनेपर भी दुष्ट और स्वास्थ्य-नाशक विचारोसे अपना पीछा न छुडा सकता हो, तो उसे उचित है कि वह सोनेके समय थोडी देरके लिए कोई अच्छी पुस्तक पढने लग जाय। इससे यह लाभ होगा कि धीरे धीरे सब प्रकारकी चिन्ताऍ और क्षोभ दूर हो जायेंगे और मनमे बहुत कुछ शान्ति आ जायगी। तुम्हारा चित्त चिन्ताओसे रहित और प्रसन्न हो जायगा। अच्छी पुस्तके पढनेसे तुम जीवनके वास्तविक सौन्दर्यसे परिचित हो जाओगे, और तब अपने दिन भरके अनुचित व्यवहारो तथा कार्यों आदिका स्मरण

जाग्रत् अवस्थामे ही बहुत दूर रहना चाहिए और सोनेके समय तो उन्हे कदापि इस बातका अवसर न देना चाहिए कि वे हमारे शरीर तथा मनपर और भी अधिक घातक तथा नाशक प्रभाव डाले। इस प्रकारके समस्त विचारोको सोनेके समय धो बहाना चाहिए और बिलकुल निर्मल, शुद्ध तथा शान्त हृदय होकर सोना चाहिए।

यदि हम किसी कारणवश दिनके समय उत्तेजित होकर किसीके साथ कोई मूर्खतापूर्ण व्यवहार कर बैठे हो, किसीके साथ नामुनासिब बरताव कर बैठे हो, किसीसे बदला चुकानेकी फिक्रमे रहे हो, किसीके साथ ईर्ष्या द्वेप करते रहे हो, तो भी कमसे कम रातके समय तो हमे उन सब बातोका विचार दूर कर देना चाहिए और अपने मनको शुद्ध तथा शान्त बना लेना चाहिए। कमसे कम रातके समय तो हमारा मानस-पटल स्वच्छ और शुभ्र रहना चाहिए। सुप्रसिद्ध महात्मा सन्त पालका उपदेश है कि यदि दिनके समय किसीपर क्रोध आ जाय तो भी वह क्रोध सूर्यास्तसे पहले ही शान्त हो जाना चाहिए। यह उपदेश स्वर्णाक्ष-रोमे लिखा जानेके योग्य है और सब लोगोको सदा इसके अनुसार आचरण करना चाहिए।

यदि कोई आदमी बहुत कुछ प्रयत्न करनेपर भी दुष्ट और स्वास्थ्य-नाशक विचारोसे अपना पीछा न छुडा सकता हो, तो उसे उचित है कि वह सोनेके समय थोडी देरके लिए कोई अच्छी पुस्तक पढने लग जाय। इससे यह लाभ होगा कि धीरे धीरे सब प्रकारकी चिन्ताएं और क्षोभ दूर हो जायेंगे और मनमे बहुत कुछ शान्ति आ जायगी। तुम्हारा चित्त चिन्ताओसे रहित और प्रसन्न हो जायगा। अच्छी पुस्तके पढनेसे तुम जीवनके वास्तविक सौन्दर्यसे परिचित हो जाओगे, और तब तु अपने दिन भरके अनुचित व्यवहारो तथा कार्यों आदिका स्मरण

होता है कि सोचनेकी यह क्रिया जान बूझकर नहीं की जाती बलि
आपसे आप होती रहती है। परन्तु आपसे आप होनेपर भी यह क्रिय
ऐसी नहीं होती जो थोडा प्रयत्न और अभ्यास करनेसे रोकी न ज
सके। जिन लोगोको दिनके समय बहुत ज्यादा काम करना औ
सोचना पडता है, वे सोचनेके इतने अधिक अभ्यस्त हो जाते है कि
रातको सोनेके समय भी, और सो जानेपर भी, उतनी ही तेजीके सा
सोचते रहते है जितनी तेजीके साथ दिनके समय सोचा करते है। इ
प्रकार उनका सोना और न सोना दोनो बराबर हो जाता है। ऐसे
लोग जब दूसरे दिन सोकर उठते है, तब वे उतने ही थके हुए औ
शिथिल होते है, जितने कि सोनेके समय थे। ऐसे आदमियोकी शारी
रिक तथा मानसिक शक्तियोका बहुत शीघ्रतापूर्वक और बडे वेगके सा
ह्रास होता है। उनका दिमाग भी खराब हो जाता है और शरीर भी
ऐसे लोगोके लिए सबसे अच्छा उपाय यही है कि ज्यो ही वे अपन
दिन भरका काम समाप्त करे त्यो ही अपने मस्तिष्कका काम भी समाप्त
कर दे। ज्यो ही वे अपनी दूकानके किवाड बन्द करे, त्यो ही अपने
दिमागके भी किवाड बन्द कर दे। उन्हे उसी समयसे अपने विचारोको
काम काजकी चिन्तासे हटा कर दूसरी ओर लगाना आरम्भ करना
चाहिए। काम काज समाप्त करनेके उपरान्त जिस प्रकार दिन भरके पहने
हुए कपडे उतारकर रख दिए जाते है उसी प्रकार दिन भरकी सोची हुई
बातोका बोझ भी मस्तिष्क परसे उतारकर रख देना चाहिए। अपने मित्रो
या बाल-बच्चोके साथ बात चीत करने या घूम फिरकर अपना मनो-
विनोद करने लग जाना चाहिए। किसी तरहके खेलमे लग जाना
चाहिए या कुछ पढने लिखने लग जाना चाहिए। मतलब यह कि दिन
भर जो काम किया हो वह काम बिल्कुल छोड देना चाहिए और

नष्ट हो जाता है। इस उन्निद्र रोगसे बचनेके लिए सब लोगोको पहलेसे ही इस प्रकारका अभ्यास डाल रखना चाहिए कि जिसमे बराबर बेखटके नीद आ जाया करे और उन्निद्र रोग होनेकी सम्भावना ही न रह जाय।

सोनेके समय सब प्रकारकी चिन्ताओसे अलग रहनेका अभ्यास डालना कुछ सहज काम नहीं है। यह भी एक प्रकारकी कला है और इसके लिए बडे अभ्यासकी आवश्यकता है। सोनेसे पहले हमे इतना अधिक प्रसन्न और निश्चिन्त हो जाना चाहिए कि मानो हम ईश्वरके समीप पहुँच गए है और हमे स्वर्गीय सुख मिल रहा है। उस समय मनमे नामके लिए भी किसी प्रकारका राग, द्वेष, चिन्ता, फिक्र न रह जानी चाहिए। क्योकि यही सब बाते मनकी शान्तिमे बहुत अधिक बाधा पहुँचानेवाली हुआ करती है। प्रत्येक व्यक्ति अच्छी अच्छी पुस्तके पढकर और अच्छे लोगोके साथ बैठकर अपना मनोविनोद कर सकता है, और अपने मन तथा शरीरको सोनेके लिए उपयुक्त अवस्थामे ला सकता है।

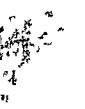
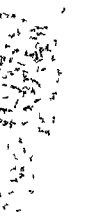
जब आप इस प्रकार निश्चिन्त और प्रसन्न होकर सोऍगे, तब सबेरे उठनेपर अपने शरीरकी स्वस्थता और मनकी प्रफुल्लता देखकर आपको बहुत आश्चर्य होगा। आप देखेगे कि शरीरमे थकावटका कही नाम न रह जायगा और शरीरमे एक नया उत्साह और नया जीवन आया हुआ जान पडेगा। तब आप अपने दैनिक कार्योमे बहुत तत्परतासे उद्यत हो जायेगे और पहलेकी अपेक्षा कही अधिक काम करने लगेगे। धीरे धीरे इसके और भी शुभ परिणाम दिखाई देने लगेगे। मनसे भय, आशका और चिन्ता आदिका सदाके लिए नाश हो जायगा। विचार दिनपर दिन उच्च और शुद्ध होते जायेगे तथा प्रकारके और भी अनेक लाभ होगे। यौवनके सुखका अच्छी

देमे आश्चर्यजनक परिवर्तन तथा उन्नति कर ली है। सोनेसे पहले लगा-तार कुछ दिनो तक उन्होने जिस आदर्शका चित्र अपनी मानसिक दृष्टिके सामने रक्खा है, थोडे ही दिनोमे वे स्वय भी उस आदर्श तक पहुंच गए है।

यदि हम दरिद्र हो और हमे अपना तथ अपने परिवारका निर्वाह करना बहुत ही कठिन जान पडता हो, तो हमे उचित है कि हम रातको सोनेसे पहले अपने मनमे यह धारणा कर ले कि परमात्मा बहुत दयालु और उदार है और वह सब लोगोको उनकी आवश्यकताकी सभी चीजे बहुत सहजमे और आपसे आप पहुंचा दिया करता है और यह समझकर हमे स्वय अपने सम्बन्धमे भी निश्चिन्त हो जाना चाहिए। इस-का परिणाम यह होगा कि सवेरे हममे नये उत्साह नये बलका सञ्चार हो जायगा और हमारे निर्वाहमे होनेवाली कठिनाइयां दिनपर दिन आपसे आप कम होती जायेगी और कुछ दिनो बाद तो ऐसा होगा कि वे कठिनाइयां कहीं नामको भी न रह जायेंगी और हमारी नैतिक तथा आर्थिक अवस्था बहुत ही उन्नत हो जायगी। सोनेके समय हमे कष्टो और दरिद्रता आदिका ध्यान नहीं करना चाहिए, बल्कि सुखो और सम्पन्नता आदिका ध्यान करना चाहिए। इससे हमारी आत्मामे सुख और सौभाग्य आदिका नया भाव आ जायगा [illegible] दिनपर दिन बढता जायगा और [illegible] हमे [illegible] देगा।

नेद्रावस्थामे उसके लिए किसी प्रकारकी प्रतिक्रिया करना असम्भव हो जाता है और उपदेश तथा शिक्षाएँ उसके हृदयपर प्रत्यक्ष रूपसे और दृढतापूर्वक अपना काम करती है। बल्कि आजकल तो पाश्चात्य देशोमे इन बातोने एक प्रकारसे शास्त्रका रूप धारण कर लिया है। वहाँ केवल दुष्ट वालकोके आचरणके सुधारके लिए ही नही बल्कि उनके अनेक शारीरिक रोगोको दूर करनेके लिए भी इन तत्त्वोका व्यवहार किया जाता है।

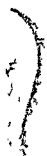
वहुत से वालक प्रायः डरपोक होते है और भूत प्रेत आदिसे बहुत डरते है। कुछ वालक ऐसे भी होते है जो सोए सोए डरकर जाग उठते है। यदि ऐसे वालकोको सोनेसे पहले यह वतला दिया जाय कि भूत प्रेत कोई चीज नही या उन्हे अच्छी तरह यह समझा दिया जाया करे कि तुम सोए सोए व्यर्थ डरकर उठ बैठा करते हो, तुम्हे किसी वातसे डरनेकी कोई आवश्यकता नही है, हम सव लोग तुम्हारे पास ही रहते है, तुम निश्चिन्त होकर सोओ और रातको डरकर जाग मत उठना तो इन सव वातोका उस वालकपर वहुत अच्छा प्रभाव पडेगा और थोडे दिनोमे उसका डरकर जाग उठना वन्द हो जायगा। इसी प्रकार जो वालक पढने लिखनेमे सुस्त या कमजोर हो अथवा जो जल्दी किसी वातको समझनेमे असमर्थ हो, उन्हे भी सोनेके समय वाञ्छनीय उपदेश देकर, उनके मनमे आशा तथा दृढता उत्पन्न करके, पढने लिखनेमे तेज और समझदार तथा चतुर वनाया जा सकता है। जिस समय वालक सोने लगे और उसे कुछ कुछ नींद आ रही हो उस समय भी उसे वारवार अच्छी वाते वतलाते चलना चाहिए। उस समय यह न समझना चाहिए कि अव तो यह सो रहा है, यह कुछ सुनता ही नही। ऐसा समझना भारी भूल है। जव तक वह गहरी नींदमे अच्छी तरह सो न जाय, तव तक यही समझकर उसे उपदेश दे

मय कोई दुष्ट विचार हमारे पास फटकने भी न पावेगा और सव
कारके अच्छे विचार आपसे आप आ कर हमारे हृदयमे प्रवेश कर जायेंगे।
मात्मा हमारा मगल करेगा और हमे अधिक योग्य तथा समर्थ वना-
गा। विफलता दरिद्रता या रोग आदि हमसे दूर रहेंगे और हमारा मन
दा अच्छे कामोकी ही ओर रहेगा। हमारे लिए जो कुछ होगा, वह
व शुभ और अच्छा ही होगा और तव तुम देखोगे कि थोडे ही
नोमे ये सव वाते प्रत्यक्ष रूपसे तुम्हारे सामने आ जायेंगी। उस
मय तुम्हे यह देखकर वहुत अधिक आश्चर्य होगा कि निद्राका, मनुष्य-
स्वास्थ्य, आचरण और स्वभाव आदिपर, कैसा अच्छा और कितना
धिक प्रभाव पडता है।

मय कोई दुष्ट विचार हमारे पास फटकने भी न पावेगा और सब
कारके अच्छे विचार आपसे आप आ कर हमारे हृदयमे प्रवेश कर जायेंगे।
रमात्मा हमारा मगल करेगा और हमे अधिक योग्य तथा समर्थ बना-
गा । विफलता दरिद्रता या रोग आदि हमसे दूर रहेगे और हमारा मन
दा अच्छे कामोकी ही ओर रहेगा । हमारे लिए जो कुछ होगा, वह
ब शुभ और अच्छा ही होगा और तब तुम देखोगे कि थोड़े ही
नोमे ये सब बाते प्रत्यक्ष रूपसे तुम्हारे सामने आ जायेंगी । उस
मय तुम्हे यह देखकर बहुत अधिक आश्चर्य होगा कि निद्राका, मनुष्य-
स्वास्थ्य, आचरण और स्वभाव आदिपर, कैसा अच्छा और कितना
धिक प्रभाव पडता है ।

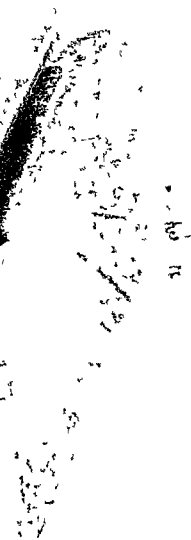
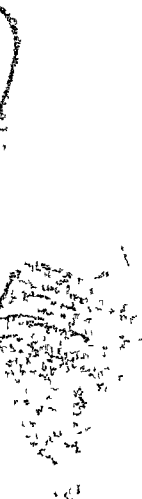
विचार और हमारा आदर्श है। वैज्ञानिकोने अनुसन्धान करके इस बातका पता लगाया है कि हमारी विशिष्ट मनोवृत्तियोका हमारे विशिष्ट अवयवोपर विशिष्ट परिणाम होता है । बहुत अधिक स्वार्थपरता, लोभ और द्वेष आदिका हमारी प्लीहा और यकृतपर एक विशेष प्रकारका परिणाम होता है । जिस व्यक्तिको गुरदे या मूत्राशयकी कोई बीमारी हो, वह यदि किसीके साथ बहुत अधिक घृणा करे अथवा किसीपर बहुत अधिक क्रोध करे, तो उसका वह रोग बहुत अधिक बढ जायगा । मत्सर और डाहका हमारे जिगर या पित्ताशय और हृदयपर बहुत ही बुरा प्रभाव पडता है । यदि हमारे मनमे किसी प्रकारका भय या चिन्ता हो, तो तुरन्त ही हमारे हृदयपर उसका प्रभाव होता हुआ दिखाई देगा । उस समय हमारे हृदयकी गति या तो तीव्र हो जायगी और या मन्द पड जायगी । इन क्रियाओका परिणाम यह होगा कि हमारे शरीरमे रक्तका सचार कम हो जायगा, जिसके फलस्वरूप हमारी पाचनक्रिया ठीक तरहसे न हो सकेगी। इसी प्रकार खिन्नता और द्वेष आदिका भी कुछ कुछ ऐसा ही परिणाम देखनेमे आता है । ससारमे हजारो लाखो आदमियोकी मृत्यु केवल इसलिए हृदयसम्बन्धी रोगोसे हो गई है कि उनके मनमे सदा अनेक प्रकारके दूषित और गर्हित भाव उठा करते थे ।

कई बडे बडे अनुभवी डाक्टरोने बतलाया है कि मानसिक चिन्ता और खेदसे ही अनेक प्रकारके बडे बडे और विकट रोग हुआ करते है । यदि उनकी सम्मतियोको एक स्थानपर एकत्र किया जाय, तो एक अच्छी पुस्तिका तैयार हो सकती है । इसी प्रकार यह भी बतलाया गया है कि मनोवृत्तियोका हमारी त्वचापर यथेष्ट प्रभाव पडता है । एक डाक्टरने कहा है कि जब दिमागपर किसी तरहका बहुत ज्यादा जो-

८१ मानसिक अवस्था और आरोग्य।

जो आदमी सदा रोगकी ही चिन्ता करता रहेगा, वह भला क्या स्वस्थ और नीरोग होगा। जिसका सब कुछ अपूर्णतापर ही निर्भर होगा वह भला कैसे पूर्ण हो सकेगा। इसलिए यदि हम सदा स्वस्थ और नीरोग रहना चाहते हो तो हमे उचित है कि हम सदा अपने सामने पूर्ण स्वास्थ्य और आरोग्यका आदर्श रक्खे। जिस प्रकार हम अपने आपको और अनेक प्रकारके पापोसे और अपराधोसे बचाते है, उसी प्रकार हमे अपने आपको सब प्रकारके दूषित और नाशक विचारोसे भी बचाना चाहिए। बहुतसे लोगोकी आदत हुआ करती है कि वे स्वस्थ और नीरोग होनेपर भी अपने आपको रोगी समझा करते है। इसका परिणाम यह होता है कि बहुधा उन्हे वही रोग हो भी जाता है, जिसकी वे कल्पना करते रहते है। हम एक ऐसे पढे लिखे भले आदमीको जानते है जिनकी शारीरिक और मानसिक अवस्था बहुत अच्छी थी, परन्तु जिन्होने मानसिक रोगोके सम्बन्धकी केवल एक पुस्तक पढकर ही अपने पीछे एक बहुत बुरा मानसिक रोग लगा लिया था। उस पुस्तकमे सैकडो प्रकारके मानसिक रोगोका वर्णन था। वे हर प्रकारके मानसिक रोगोके लक्षण अपने आपपर घटाने लगे। सयोगसे दो एक रोगोके लक्षण—चाहे गलत तरहसे और चाहे सही तरहसे—उनपर घट गए, और उनकी दृढ धारणा हो गई कि हमे अमुक मानसिक रोग है। परिणाम यह हुआ कि उन अच्छे भले आदमीको सचमुच वह रोग हो गया और बरसो तक उससे पीछा छुडानेमे वे असमर्थ रहे। इसलिए यदि हम चाहते हो कि हमे अमुक रोग न हो तो हमे कभी उस रोगका ध्यान भी न करना चाहिए। यदि कभी सयोगवश हम किसी रोगसे ग्रस्त भी हो जाये तो भी हमे कभी उस रोगके सम्बन्धमे कोई पुस्तक न पढनी चाहिए और न उस रोगके लक्षण अपने आपपर घटाने

इस समय नहीं है तो शीघ्र ही हुए बिना न रहेगा। बस, मनमे इस प्रकारका भाव उदित होते ही शरीर रोगी होने लगता है और पहले तो वही रोग और नही तो फिर कोई और दूसरा विकट रोग उन्हे आ-घेरता है। उनका शरीर रोगका घर हो जाता है और वे किसी कामके नहीं रह जाते। उन्हे सदा मृत्युका भय लगा रहता है और वे मानो स्वय ही दौडकर मृत्युके पास पहुँचने लगते है। उन्हे सदा इस वातका खटका लगा रहता है कि हम, अब मरे तब मरे। अब यदि ऐसे आदमी असमयमे ही मर जाये, तो इसमे आश्चर्यकी कौनसी बात है?

जो लोग सदा अपने रोगी होनेकी ही चर्चा किया करते है और जिनके हृदयमे अपने रोगी होनेकी दृढ धारणा होती है, वे रोगी होनेके सिवा और कुछ हो ही नही सकते। परन्तु यदि ऐसे लोग अपने विचा-रका प्रवाह बदलकर उसे विपरीत दिशामे ले जाये, तो वे विना किसी प्रकारके औषध आदिका व्यवहार किए ही बहुत शीघ्र और बहुत सह-जमे नीरोग हो सकते है। हृदयमे केवल स्वास्थ्य और आरोग्यका ध्यान रखनेसे बहुतसे रोगोकी चिकित्सा आपसे आप हो जाती है। ससारमे स्वास्थ्यका विचार ही सबसे बडा रोगनाशक औषध है।

बहुतसे ऐसे लोग होते है जो अपने मित्रोसे मिलते ही सबसे पहले अपने अस्वस्थ या रोगी होनेका ही रोना रोया करते है। वे कहते है, आज हमारी तबीयत ठीक नही जान पडती आज तो हमे बुखार सा मालूम होता है, आज तो भोजन ठीक तरहसे नही पचा, आजकल सुस्ती बहुत बढ गई है, आजकल हम बहुत कमजोर हो गए है, कल रातको हमे नीद नही आई, इससे आज तबीयत कुछ भारी है। आदि आदि। भला जिन लोगोके हृदयमे दिन रात इसी प्रकारके विचार रहते हो

यदि हम अपने मनसे दुर्बलता और रोग आदिका विचार बिलकुल निकाल दे और अपने आपको बराबर बलवान् और नीरोग समझते रहे, तो अवश्य ही हम सदा रोग और दुर्बलता आदिसे बहुत दूर रहेगे। यदि हम सदा सब प्रकारके दोषो, पापो और दुष्कृत्यो आदिसे बचे रहे, अपने मनको सदा शुद्ध पवित्र और उच्च रक्खे, सदा अच्छे आदर्शोंपर दृष्टि रक्खे, और अपने मानसिक बलसे भली भॉति परिचित हो तो शायद कभी कोई रोग हमारे पास नही फटक सकता। कभी न कभी वह समय अवश्य आवेगा जब कि केवल शुद्ध विचारोसे ही सब प्रकारके रोगोकी चिकित्सा हुआ करेगी और जब कि किसी रोगी आदमीको देखकर लोग कहेगे कि इसने किसी न किसी प्रकारका मानसिक पाप या अपराध किया है। सुप्रसिद्ध विद्वान् हम्बल्टने कहा है—"एक वह समय आवेगा जब कि बीमार होना बडे अपमानकी बात समझा जायगा और जब कि लोग किसी रोगीको देखकर कहेगे कि यह इसके किसी मानसिक पापका परिणाम है।" वह ऐसा समय होगा जब कि शुद्ध और बलवान् हृदयके लोगोपर रोग अपना कोई प्रभाव ही न डाल सकेगा। क्योकि उस समय सब लोग यह तत्त्व अच्छी तरह समझ लेगे कि जिनके विचार शुद्ध और पवित्र होते है वे कभी रोगी नही हो सकते। पहले लोग यही समझा करते थे कि बदहज्मी और अतिसार आदि रोग पेटमे किसी प्रकारकी गडबडी होनेके कारण हुआ करते है। पर अब लोग यह समझने लगे है कि इन रोगोका कारण रोगीके विचारोकी गडबडी है। जिन लोगोकी मानसिक अवस्था ठीक नहीं रहती, उन्हे ही इस प्रकारके रोग हुआ करते है। अब यह बात सिद्ध हो गई है कि अतिसार रोग बहुत अधिक चिन्ता, दुःख और ईर्ष्या आदिका ही परिणाम है। इसी प्रकार और भी अनेक रोगोके विषयमे समझना

यदि हम अपने मनसे दुर्वल्ता और रोग आदिका विचार बिलकुल निकाल दे और अपने आपको बराबर बल्वान् और नीरोग समझते रहे, तो अवश्य ही हम सदा रोग और दुर्वल्ता आदिसे बहुत दूर रहेगे। यदि हम सदा सब प्रकारके दोपो, पापो और दुष्कृत्यो आदिसे बचे रहे, अपने मनको सदा शुद्ध पवित्र और उच्च रक्खे, सदा अच्छे आदर्शोपर दृष्टि रक्खे, और अपने मानसिक बलमे भली भाँति परिचित हो तो शायद कभी कोई रोग हमारे पास नही फटक सकता। कभी न कभी वह समय अवश्य आवेगा जब कि केवल शुद्ध विचारोसे ही सब प्रकारके रोगोकी चिकित्सा हुआ करेगी और जब कि किसी रोगी आदमीको देखकर लोग कहेगे कि इसने किसी न किसी प्रकारका मानसिक पाप या अपराध किया है। सुप्रसिद्ध विद्वान् हम्बल्टने कहा है—"एक वह समय आवेगा जब कि बीमार होना बडे अपमानकी बात समझा जायगा और जब कि लोग किसी रोगीको देखकर कहेगे कि यह इसके किसी मानसिक पापका परिणाम है।" वह ऐसा समय होगा जब कि शुद्ध और बल्वान् हृदयके लोगोपर रोग अपना कोई प्रभाव ही न डाल सकेगा। क्योकि उस समय सब लोग यह तत्त्व अच्छी तरह समझ लेगे कि जिनके विचार शुद्ध और पवित्र होते है वे कभी रोगी नही हो सकते। पहले लोग यही समझा करते थे कि बदहज्मी और अतिसार आदि रोग पेटमे किसी प्रकारकी गडबडी होनेके कारण हुआ करते है। पर अब लोग यह समझने लगे है कि इन रोगोका कारण रोगीके विचारोकी गडबडी है। जिन लोगोकी मानसिक अवस्था ठीक नही रहती, उन्हे ही इस प्रकारके रोग हुआ करते है। अब यह बात सिद्ध हो गई है कि अतिसार रोग बहुत अधिक चिन्ता, दुःख और ईर्ष्या आदिका ही परिणाम है। इसी प्रकार और भी अनेक रोगोके विषयमे समझना

व्यय केवल इसी लिए होता है कि हमारा जीवन सुखपूर्ण हो। हम यह भी जानते है कि यदि हमारा सब काम ठीक और व्यवस्थित ढगसे होगा, तो हम सुखी और सफल हो सकेगे। हम जिस काममे पूर्ण सफल होना चाहते है, वह काम बहुत अधिक सोच विचारकर करते है। परन्तु हमारे जिस स्वास्थ्य-पर हमारा सर्वस्व अवलम्बित होता है उसे ठीक रखनेके लिए हम कोई ठीक प्रयत्न नही करते। यह कितनी बडी लज्जाकी बात है? क्यो न हम अपने स्वास्थ्यके सम्बन्धमे भी वैसी ही अच्छी अच्छी भावनाऐ करे और क्यो न हम बराबर यही सोचा करे कि हम बहुत ही स्वस्थ और नीरोग है और सदा ऐसे ही रहेगे?

हमारी सब प्रकारकी शक्तियॉ केवल हमारे स्वास्थ्यपर ही निर्भर करती है। यदि हम पूर्ण रूपसे स्वस्थ रहे तो हमारी सब शक्तियॉ दूना और चौगुना काम करती है। केवल स्वस्थ रहने पर ही हम अपने सब कामोमे सफल हो सकते है और यथेष्ट नाम तथा धन कमा सकते है। तो फिर क्यो न हम अपना स्वास्थ्य सदा ठीक रखनेका पूरा पूरा उद्योग करते रहे। जिस प्रकार मजबूत और भारी मकान बनानेके लिए अच्छी और गहरी नीवकी आवश्यकता होती है, उसी प्रकार चरित्र और जीवन बनानेके लिए भी नीवकी आवश्यकता होती है और वह नीव हमारा स्वास्थ्य ही है। अपना स्वास्थ्य ठीक रखनेके लिए हमे बिल-कुल वैज्ञानिक और बुद्धिमतापूर्ण उपायोका अवलम्बन करना चाहिए। हमे सदा यही समझना चाहिए कि हम स्वस्थ है और सदा स्वस्थ रहेगे। हमे कभी अपने रोगी होनेकी कल्पना या चर्चा तक न करनी चाहिए और सदा अपनी दृष्टिके सामने स्वास्थ्यका बहुत अच्छा आदर्श रखना चाहिए। हमे समझ लेना चाहिए कि स्वास्थ्यका हमारे नैतिक आचारसे बहुत घनिष्ठ सम्बन्ध है और व्यवस्थापूर्ण रहन सहनसे ही हम स्वस्थ

बनाया है। पर साथ ही हमारे लिए कुछ विशिष्ट नियम भी बना दिए है। जब हम उन नियमोका उल्लंघन करते है, तभी हम रोगी होते है। हमारी सृष्टि बहुत बडे बडे काम करनेके लिए हुई है और यदि हम अव्यवस्थित रूपसे रहकर अपने आपको रोगी और उन कार्योंको सम्पन्न करनेके अयोग्य हो जायें, तो हम ईश्वरके सामने कितने बडे अपराधी ठहरते है! हमारे जीवनका जो मुख्य उद्देश्य है वह अवश्य पूरा होना चाहिए और यदि वह किसी कारणसे पूरा नही होता है, तो उसके लिए हम अपराधी है : हम तो सदा सुखी और स्वस्थ रहनेके लिए बनाए गए है। परन्तु, यदि इतनेपर भी दुखी और अस्वस्थ रहे तो इसमे हमारे अतिरिक्त और किसका अपराध है

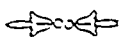
जिस समय हमे अपने ईश्वरांशका पूरा पूरा ज्ञान हो जायगा उस समय हम कभी रोगी न होगे। उस समय हमे अपने आपको रोगी कहनेमे भी उतनी लज्जा और सकोच होगा जितना कि हमे अपने आपको चोर या बदमाश कहनेमे होता है। हममे एक ऐसी शक्ति है जो न तो कभी जन्म लेती है, न कभी रोगी होती है और न कभी नष्ट होती है। परन्तु हम उस शक्तिका ठीक ठीक उपयोग करना नहीं जानते और इसी लिए हम रोगी रहते है। परन्तु, जब हमे उस शक्तिका [illegible] ज्ञान हो जायगा तब हम उसका ठीक ठीक उपयोग न [illegible] कारण अवश्य लज्जित होगे। परमात्माने [illegible] इसी लिए दिया है कि उसके द्वारा [illegible] और बराबर अपना पूरा [illegible] समझमे अच्छी तरह [illegible] स्वस्थ रहनेमे किसी प्रकारका [illegible] हम यह तत्त्व न समझे [illegible]

बनाया है । पर साथ ही हमारे लिए कुछ विशिष्ट नियम भी बना दिए है । जब हम उन नियमोका उल्लंघन करते है, तभी हम रोगी होते है। हमारी सृष्टि बहुत बडे बडे काम करनेके लिए हुई है और यदि हम अव्यवस्थित रूपसे रहकर अपने आपको रोगी और उन कार्योको सम्पन्न करनेके अयोग्य हो जाये, तो हम ईश्वरके सामने कितने बडे अपराधी ठहरते है ! हमारे जीवनका जो मुख्य उद्देश्य है वह अवश्य पूरा होना चाहिए और यदि वह किसी कारणसे पूरा नही होता है, तो उसके लिए हम अपराधी है ; हम तो सदा सुखी और स्वस्थ रहनेके लिए बनाए गए है । परन्तु, यदि इतनेपर भी दुखी और अस्वस्थ रहे, तो इसमे हमारे अतिरिक्त और किसका अपराध है ?

जिस समय हमे अपने ईश्वरांशका पूरा पूरा ज्ञान हो जायगा, उस समय हम कभी रोगी न होगे । उस समय हमे अपने आपको रोगी कहनेमे भी उतनी लज्जा और सकोच होगा, जितना कि हमे अपने आपको चोर या बदमाश कहनेमे होता है । हममे एक ऐसी शक्ति है जो न तो कभी जन्म लेती है, न कभी रोगी होती है और न कभी नष्ट होती है। परन्तु हम उस शक्तिका ठीक ठीक उपयोग करना नही जानते और इसी लिए हम रोगी रहते है । परन्तु, जब हमे उस शक्तिका पूरा पूरा ज्ञान हो जायगा, तब हम उसका ठीक ठीक उपयोग न कर सकनेके कारण अवश्य लज्जित होगे । परमात्माने हमे वह शक्ति, अपना वह अंश, इसी लिए दिया है कि उसके द्वारा हमारा शरीर सदा ठीक बना रहे और बराबर अपना पूरा पूरा काम किया करे । यदि यह तत्त्व हमारी समझमे अच्छी तरह आ जाय, तो फिर हमारे पूर्ण रूपसे सुखी और स्वस्थ रहनेमे किसी प्रकारका सन्देह नही हो सकता । परन्तु, जब तक हम यह तत्त्व न समझेगे तब तक कभी सुखी और स्वस्थ भी न

सकेगे । वस यही हमारे स्वास्थ्य और जीवनका मूल तत्व है और
ही सब लोगोको भली भॉति हृदयंगम कर लेना चाहिए ।

मन ही मनुष्य है । वही वास्तवमें जीवन है । सदा स्वस्थ और सु
रहनेका सबसे अच्छा और एक मात्र उपाय यही है कि हम अ
आपको ईश्वरका अश समझ कर सदा सुख और स्वास्थ्यकी ही काम
और चिन्तन किया करे । हमे अपने मनमे इस बातका दृढ विश्वास
लेना चाहिए कि ससारकी कोई शक्ति हमे उस ईश्वरांशसे पृथक् न
कर सकती और न हमे रोगी या दुःखी कर सकती है । हमें सदा
भी विश्वास रखना चाहिए कि सारे विश्वमे एक मात्र ईश्वरीय तत्त्व
सर्वशक्तिमान् है और वह सदा हमारे पक्षमे है । उसीसे सब पदार्थों
सृष्टि होती है और जिसके पक्षमे इतनी बड़ी शक्ति हो, वह क
रोगी या दुखी नही हो सकता ।

मानस-चिकित्सा

प्रो० एल्मर सी० गेट्सने अनेक प्रकारके प्रयोग करके यह सिद्ध किया है कि मनुष्यके मनमे जितने प्रकारके विकार उत्पन्न होते है, उन सबके कारण शरीरके रासायनिक द्रव्योमे किसी न किसी प्रकारका परिवर्तन होता है। जितने दुष्ट मनोविकार होते है, उन सबसे हानिकारक और विपाक्त रासायनिक तत्त्व उत्पन्न होते है और जितने सुन्दर तथा शुद्ध मनोविकार होते है उनसे हमारे शरीरका पोपण करनेवाले और बल बढ़ानेवाले रासायनिक तत्त्व उत्पन्न होते है। हमारे मनमे उत्पन्न होनेवाला प्रत्येक विकार हमारे मस्तिष्कके कोषाणुओमे एक प्रकारका विकार उत्पन्न करता है और वह विकार बहुत कुछ स्थायी रूपसे हमारे शरीरमे अपना घर कर लेता है।

उक्त प्रोफेसर महोदयका यह भी कहना है कि प्रत्येक व्यक्ति कमसे कम एक घंटे तक अपने मनमे सुन्दर शुभ और आनन्ददायक विचार उत्पन्न करके अपने मन तथा शरीरकी बहुत अच्छी रचना कर सकता है। जिस प्रकार लोग अपना शरीर स्वस्थ रखनेके लिए नित्य नियमित रूपसे किसी न किसी प्रकारका व्यायाम करते है या टहलते है, उसी प्रकार नित्य और नियमित रूपसे अपने मन और शरीरके कल्याणके लिए उन्हे यह मानसिक व्यायाम भी अवश्य करना चाहिए। इस मानसिक व्यायामके लिए केवल यही आवश्यक है कि हम कुछ समयके लिए क्रोध, मत्सर, द्वेष, स्वार्थ और घृणा आदिके दूषित विचारोको बिलकुल निकाल दे और उनके स्थानपर दया, सहानुभूति, परोपकार आदि कोमल और आनन्ददायक वृत्तियोकी स्थापना करे। यह व्या५

सकेंगे। बस यही हमारे स्वास्थ्य और जीवनका मूल तत्त्व है और इसे ही सब लोगोंको भली भाँति हृदयंगम कर लेना चाहिए।

मन ही मनुष्य है। वही वास्तवमें जीवन है। सदा स्वस्थ और सुखी रहनेका सबसे अच्छा और एक मात्र उपाय यही है कि हम अपने आपको ईश्वरका अंश समझ कर सदा सुख और स्वास्थ्यकी ही कामना और चिन्तन किया करें। हमे अपने मनमे इस बातका दृढ विश्वास कर लेना चाहिए कि ससारकी कोई शक्ति हमे उस ईश्वराशसे पृथक् नहीं कर सकती और न हमे रोगी या दुःखी कर सकती है। हमे सदा यह भी विश्वास रखना चाहिए कि सारे विश्वमे एक मात्र ईश्वरीय तत्त्व ही सर्वशक्तिमान् है और वह सदा हमारे पक्षमे है। उसीसे सब पदार्थोंकी सृष्टि होती है और जिसके पक्षमे इतनी बड़ी शक्ति हो, वह कभी रोगी या दुखी नहीं हो सकता।

मानस-चिकित्सा

प्रो० एल्मर सी० गेट्सने अनेक प्रकारके प्रयोग करके यह सिद्ध किया है कि मनुष्यके मनमे जितने प्रकारके विकार उत्पन्न होते है, उन सबके कारण शरीरके रासायनिक द्रव्योमे किसी न किसी प्रकारका परिवर्तन होता है। जितने दुष्ट मनोविकार होते है, उन सबसे हानिकारक और विषाक्त रासायनिक तत्त्व उत्पन्न होते है और जितने सुन्दर तथा शुद्ध मनोविकार होते है उनसे हमारे शरीरका पोषण करनेवाले और बल बढानेवाले रासायनिक तत्त्व उत्पन्न होते है। हमारे मनमे उत्पन्न होनेवाला प्रत्येक विकार हमारे मस्तिष्कके कोषाणुओमे एक प्रकारका विकार उत्पन्न करता है और वह विकार बहुत कुछ स्थायी रूपसे हमारे शरीरमे अपना घर कर लेता है।

उक्त प्रोफेसर महोदयका यह भी कहना है कि प्रत्येक व्यक्ति कमसे कम एक घटे तक अपने मनमे सुन्दर शुभ और आनन्ददायक विचार उत्पन्न करके अपने मन तथा शरीरकी बहुत अच्छी रचना कर सकता है। जिस प्रकार लोग अपना शरीर स्वस्थ रखनेके लिए नित्य नियमित रूपसे किसी न किसी प्रकारका व्यायाम करते है या टहलते है, उसी प्रकार नित्य और नियमित रूपसे अपने मन और शरीरके कल्याणके लिए उन्हे यह मानसिक व्यायाम भी अवश्य करना चाहिए। इस मानसिक व्यायामके लिए केवल यही आवश्यक है कि हम कुछ समयके लिए क्रोध, मत्सर, द्वेष स्वार्थ और घृणा आदिके दूषित विचारोको बिलकुल निकाल दे और उनके स्थानपर दया, सहानुभूति, परोपकार आदि कोमल और आनन्ददायक वृत्तियोकी स्थापना करे। यह व्याया-

श्रम करनेके कारण हुआ है अथवा कोई भीषण अपराध करनेके कारण। अपराधियोके पसीनेमे, जब एक विशेष प्रकारका क्षार डाला जाता है, तब वह पसीना तुरन्त पीले रगका हो जाता है। परन्तु साधारण परिश्रम करनेपर जो पसीना होता है, उसमे वह क्षार डालनेसे उसका रग नही बदलता।

प्रोफेसर गेट्स कहते है कि मान लीजिए कि एक कमरेमे दस बारह आदमी बैठे है। उनमेसे किसीका चित्त उद्विग्न है, किसीको अपने किसी दुष्कृत्यके कारण पश्चात्ताप हो रहा है, कोई बडा भारी द्वेपी है, किसीका स्वभाव बहुत चिडचिडा है, कोई सदा प्रसन्न रहनेवाला है और कोई दयालु तथा परोपकारी है। यदि उन सब आदमियोका पसीना अलग अलग लेकर, रासायनिक प्रयोगोमे परीक्षा की जाय, तो बिलकुल निश्चित रूपसे और ठीक ठीक यह मालूम हो जायगा कि कौनसा पसीना किस स्वभाव तथा प्रकृतिके आदमीका है।

शायद यह बात तो सभी लोग जानते है, कि अनेक अवसरोपर बहुतसे लोगोके प्राण सिर्फ डर दहशतके मारे ही निकल गए है और कदाचित् विज्ञ पाठकोको यह भी बतलानेकी आवश्यकता न होगी कि अनेक अवसरोपर केवल साहससे ही मनुष्यमे बहुत अधिक बल आ जाता है। यदि किसी घोडे या कुत्तेपर क्रोध करके उसे डरा दिया जाय, तो उसकी नाडीकी गति तुरन्त ही बहुत मन्द पड जाती है। इससे सिद्ध होता है कि भयका शरीरपर परिणाम होता है। यदि भयका पशुओपर इतना अधिक प्रभाव पडता है, तो हम सहजमे समझ सकते है कि कोमल बालकोपर उसका क्या प्रभाव पडता होगा। कभी कभी केवल रातभर शोक करनेसे ही लोगोकी बहुत बुरी दशा हो जाती है। इसी प्रकारकी और भी अनेक ऐसी बाते बतलाई जा सकती है जिन

श्रम करनेके कारण हुआ है अथवा कोई भीषण अपराध करनेके कारण । अपराधियोके पसीनेमे, जब एक विशेप प्रकारका क्षार डाला जाता है, तब वह पसीना तुरन्त पीले रगका हो जाता है । परन्तु साधारण परिश्रम करनेपर जो पसीना होता है, उसमे वह क्षार डालनेसे उसका रग नही बदलता ।

प्रोफेसर गेट्स कहते है कि मान लीजिए कि एक कमरेमे दस बारह आदमी बैठे है । उनमेसे किसीका चित्त उद्विग्न है, किसीको अपने किसी दुष्कृत्यके कारण पश्चात्ताप हो रहा है, कोई बडा भारी द्वेपी है, किसीका स्वभाव बहुत चिडचिडा है, कोई सदा प्रसन्न रहनेवाला है और कोई दयालु तथा परोपकारी है । यदि उन सब आदमियोका पसीना अलग अलग लेकर, रासायनिक प्रयोगोसे परीक्षा की जाय, तो बिल्कुल निश्चित रूपसे और ठीक ठीक यह मालूम हो जायगा कि कौनसा पसीना किस स्वभाव तथा प्रकृतिके आदमीका है ।

शायद यह बात तो सभी लोग जानते है, कि अनेक अवसरोपर बहुतसे लोगोके प्राण सिर्फ डर दहशतके मारे ही निकल गए है और कदाचित् विज्ञ पाठकोको यह भी बतलानेकी आवश्यकता न होगी कि अनेक अवसरोपर केवल साहससे ही मनुष्यमे बहुत अधिक बल आ जाता है । यदि किसी घोडे या कुत्तेपर क्रोध करके उसे डरा दिया जाय, तो उसकी नाडीकी गति तुरन्त ही बहुत मन्द पड जाती है । इससे सिद्ध होता है कि भयका शरीरपर परिणाम होता है । यदि भयका पशुओपर इतना अधिक प्रभाव पडता है, तो हम सहजमे समझ सकते है कि कोमल बालकोपर उसका क्या प्रभाव पडता होगा । कभी कभी केवल रातभर शोक करनेसे ही लोगोकी बहुत बुरी दशा हो जाती है । इसी प्रकारकी और भी अनेक ऐसी बाते बतलाई जा सकती है ।

लानेका शरीरपर क्या दुष्परिणाम होता है और उस दुष्परिणामसे बच-
नेके लिए किस प्रकारकी प्रतिक्रियाऐं करनी चाहिऐं। यदि लोगोको
आरम्भसे ही इस प्रकारकी शिक्षा मिलने लगे, तो ससारमे रोग, दु.ख
और पीडा आदिका कहीं न नाम भी न रह जाय। उस दशामे न तो
हमे इतने रोगी देखनेको मिले और न इतने चिकित्सालय। न इतने
अपराधी देखनेको मिले और न इतने जेलखाने। न इतने मनहूस दिख-
लाई पडे और न इतने पागल। न इतने हत्यारे दिखलाई पड और न
इतने आत्महत्या करनेवाले।

प्राय लोग यह बात नही जानते कि मनमे किसी प्रकारका मनोभाव
उत्पन्न होनेपर क्या क्या क्रियाऐं होती हे और उनका हमारे शरीरपर
क्या प्रभाव पडता है और इसी लिए अधिकाश लोगोके मन और शरीरमे
अनेक प्रकारके विप उत्पन्न हो जाते है जिनके परिणामस्वरूप अनेक
प्रकारके रोग, अपराध तथा इसी प्रकारके दूसरे अनर्थ देखनेमे आते है।
हम अपने मानसिक दोपोके कारण स्वय ही शरीर तथा मन विषाक्त कर
लेते है और यह नही जानते कि हमारे स्वास्थ्य तथा सामाजिक कल्या-
णके लिए हमारा यह अज्ञान कितना अधिक हानिकारक है और हम
अपने मनकी अवस्था ठीक न रखकर अपना, ईश्वरका तथा समाजका
कितना वडा अपराध करते है। हम यह भी नहीं जानते कि हमारे
शरीरमे जो विप उत्पन्न हो जाते है उनका किस प्रकार नाश करना
चाहिए और उनके दूपित प्रभावसे अपने आपको किस प्रकार वचाना
चाहिए। परन्तु यही सबसे वडी और ऐसी विद्या है जिसका जानना
प्रत्येक व्यक्तिके लिए वहुत ही आवश्यक है और जिसका ज्ञान न होनेके
कारण ही ससारमे इतनी विपत्तियॉ और दु ख दिखाई पडते है।

लानेका शरीरपर क्या दुष्परिणाम होता है और उस दुष्परिणामसे बच-नेके लिए किस प्रकारकी प्रतिक्रियाएँ करनी चाहिएँ। यदि लोगोको आरम्भसे ही इस प्रकारकी शिक्षा मिलने लगे, तो ससारमे रोग, दु ख और पीडा आदिका कहीं न नाम भी न रह जाय। उस दशामे न तो हमे इतने रोगी देखनेको मिले और न इतने चिकित्सालय। न इतने अपराधी देखनेको मिले और न इतने जेलखाने। न इतने मनहूस दिख-लाई पडे और न इतने पागल। न इतने हत्यारे दिखलाई पड और न इतने आत्महत्या करनेवाले।

प्राय लोग यह बात नहीं जानते कि मनमे किसी प्रकारका मनोभाव उत्पन्न होनेपर क्या क्या क्रियाएँ होती है और उनका हमारे शरीरपर क्या प्रभाव पडता है और इसी लिए अधिकाश लोगोके मन और शरीरमे अनेक प्रकारके विष उत्पन्न हो जाते है जिनके परिणामस्वरूप अनेक प्रकारके रोग, अपराध तथा इसी प्रकारके दूसरे अनर्थ देखनेमे आते है। हम अपने मानसिक दोषोके कारण स्वय ही शरीर तथा मन विषाक्त कर लेते है और यह नही जानते कि हमारे स्वास्थ्य तथा सामाजिक कल्या-णके लिए हमारा यह अज्ञान कितना अधिक हानिकारक है और हम अपने मनकी अवस्था ठीक न रखकर अपना, ईश्वरका तथा समाजका कितना बडा अपराध करते है। हम यह भी नही जानते कि हमारे शरीरमे जो विष उत्पन्न हो जाते है उनका किस प्रकार नाश करना चाहिए और उनके दूषित प्रभावसे अपने आपको किस प्रकार बचाना चाहिए। परन्तु यही सबसे बडी और ऐसी विद्या है जिसका जानना प्रत्येक व्यक्तिके लिए बहुत ही आवश्यक है और जिसका ज्ञान न होनेके कारण ही ससारमे इतनी विपत्तियाँ और दु ख दिखाई पडते है।

आप नष्ट हो जायगा। मानसिक क्रियाओसे उत्पन्न होनेवाले विषोका प्रभाव दूर करनेके लिए हमे अपने मनमे तुरन्त ही विपरीत, सुन्दर और शुभ विचार लाने चाहिए जिससे कोई विष अधिक बढने ही न पावे और उत्पन्न होते ही नष्ट हो जाय। यदि हम यह सिद्धान्त अच्छी तरह जान जायेंगे तो फिर न तो हम दुखी या खिन्न ही होगे और न दुर्वल या रोगी ही।

सबसे पहले प्रेमको ही लीजिए। एक प्रेम भावसे ही हम अनेक प्रकारके विष दूर कर सकते है। स्वार्थपरता. लोभ, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या, प्रतिहिंसा. पापपूर्ण वासना आदि अनेक दुष्ट मनोविकारोके विप अकेले प्रेम भावसे ही दूर हो सकते है और इस प्रकार इसी एक शुभ भावके द्वारा हम अनेक प्रकारकी मानसिक तथा शारीरिक पीडाओसे बहुत सहजमे बच सकते है। यदि हम अपने मनमे प्रेम, उदारता. सहानुभूति, प्रसन्नता, साहस, निर्भयता आदि अच्छी अच्छी बातोको स्थान दे रक्खे, तो फिर उनके विपरीत दुष्ट भाव स्वय ही हमारे पास न आ सकेगे। जहाँ पूर्ण प्रकाश पहलेसे ही उपस्थित होगा वहाँ भला अन्धकार कैसे और क्या करने आवेगा? इसी प्रकार जिस हृदयमे पहलेसे ही अच्छे अच्छे भाव उपस्थित होगे उस हृदयमे दुष्ट भाव कैसे प्रवेश कर सकेगे? और जब दुष्ट भाव मनमे प्रवेश ही न कर सकेगे तो फिर उनका विष भी उत्पन्न न हो सकेगा और हमे उसके दूर करनेकी भी आवश्यकता न रह जायगी। आग बुझानेकी लिए पानीकी आवश्यकता होगी, पर जहाँ पहलेसे ही पानी होगा वहाँ आग क्या लगेगी?

अधिकाश लोग बुरी बातो और बुरे भावोसे दूर तो अवश्य रहना चाहते है, पर वे सब अपने मनमे अच्छी अच्छी बाते और अच्छे अच्छे भाव

आप नष्ट हो जायगा। मानसिक क्रियाओसे उत्पन्न होनेवाले विषोका प्रभाव दूर करनेके लिए हमे अपने मनमे तुरन्त ही विपरीत, सुन्दर और शुभ विचार लाने चाहिए जिससे कोई विष अधिक वढने ही न पावे और उत्पन्न होते ही नष्ट हो जाय। यदि हम यह सिद्धान्त अच्छी तरह जान जायेगे तो फिर न तो हम दुखी या खिन्न ही होगे और न दुर्वल या रोगी ही।

सबसे पहले प्रेमको ही लीजिए। एक प्रेम भावसे ही हम अनेक प्रकारके विप दूर कर सकते है। स्वार्थपरता, लोभ, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या, प्रतिहिंसा, पापपूर्ण वासना आदि अनेक दुष्ट मनोविकारोके विष अकेले प्रेम भावसे ही दूर हो सकते है और इस प्रकार इसी एक शुभ भावके द्वारा हम अनेक प्रकारकी मानसिक तथा शारीरिक पीडाओसे बहुत सहजमे वच सकते है। यदि हम अपने मनमे प्रेम, उदारता, सहानुभूति, प्रसन्नता, साहस, निर्भयता आदि अच्छी अच्छी वातोको स्थान दे रक्खे, तो फिर उनके विपरीत दुष्ट भाव स्वय ही हमारे पास न आ सकेगे। जहाँ पूर्ण प्रकाश पहलेसे ही उपस्थित होगा वहा भला अन्धकार कैसे और क्या करने आवेगा? इसी प्रकार जिस हृदयमे पहलेसे ही अच्छे अच्छे भाव उपस्थित होगे उस हृदयमे दुष्ट भाव कैसे प्रवेश कर सकेगे? और जब दुष्ट भाव मनमे प्रवेश ही न कर सकेगे तो फिर उनका विष भी उत्पन्न न हो सकेगा और हमे उसके दूर करनेकी भी आवश्यकता न रह जायगी। आग बुझानेकी लिए पानीकी आवश्यकता होगी, पर जहा पहलेसे ही पानी होगा वहा आग क्या लगेगी?

अधिकाश लोग बुरी वातो और बुरे भावोसे दूर तो अवश्य रहना चाहते है, पर वे सव अपने मनमे अच्छी अच्छी वाते और अच्छे अच्छे भाव

आप नष्ट हो जायगा । मानसिक क्रियाओसे उत्पन्न होनेवाले विषोका प्रभाव दूर करनेके लिए हमे अपने मनमे तुरन्त ही विपरीत, सुन्दर और शुभ विचार लाने चाहिए जिससे कोई विष अधिक वढने ही न पावे और उत्पन्न होते ही नष्ट हो जाय । यदि हम यह सिद्धान्त अच्छी तरह जान जायेंगे तो फिर न तो हम दुखी या खिन्न ही होगे और न दुर्वल या रोगी ही ।

सबसे पहले प्रेमको ही लीजिए । एक प्रेम भावसे ही हम अनेक प्रकारके विष दूर कर सकते है । स्वार्थपरता, लोभ, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या, प्रतिहिंसा, पापपूर्ण वासना आदि अनेक दुष्ट मनोविकारोके विष अकेले प्रेम भावसे ही दूर हो सकते है और इस प्रकार इसी एक शुभ भावके द्वारा हम अनेक प्रकारकी मानसिक तथा शारीरिक पीडाओसे बहुत सहजमे वच सकते है । यदि हम अपने मनमे प्रेम, उदारता, सहानुभूति, प्रसन्नता, साहस, निर्भयता आदि अच्छी अच्छी वातोको स्थान दे रक्खे, तो फिर उनके विपरीत दुष्ट भाव स्वय ही हमारे पास न आ सकेगे । जहाँ पूर्ण प्रकाश पहलेसे ही उपस्थित होगा वहॉ भला अन्धकार कैसे और क्या करने आवेगा ? इसी प्रकार जिस हृदयमे पहलेसे ही अच्छे अच्छे भाव उपस्थित होगे उस हृदयमे दुष्ट भाव कैसे प्रवेश कर सकेगे ? और जब दुष्ट भाव मनमे प्रवेश ही न कर सकेगे तो फिर उनका विष भी उत्पन्न न हो सकेगा और हमे उसके दूर करनेकी भी आवश्यकता न रह जायगी । आग बुझानेकी लिए पानीकी आवश्यकता होगी; पर जहॉ पहलेसे ही पानी होगा वहॉ आग क्या लगेगी ?

अधिकाश लोग बुरी वातो और बुरे भावोसे दूर तो अवश्य रहना चाहते है, पर वे सब अपने मनमे अच्छी अच्छी बाते और अच्छे अच्छे भाव

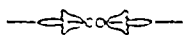
पहलेसे ही सदा प्रसन्न रहनेकी दृढ़ प्रतिज्ञा कर चुके है । अथवा
हम एक मात्र सत्यको ही अपने हृदयमे स्थान दे और प्रण क
कि हम सत्यसे कभी विचलित न होगे, तो भी हम अनेक प्रक
दोपो और दुःखोसे अनायास ही दूर रहा करेगे । सत्यकी प्रा
न तो हमे झूठ बोलने देगी न किसीकी चोरी करने देगी, न किस
निन्दा करने देगी और न इसी प्रकारका और कोई दुष्कर्म करने दे
फिर उस सत्यकी कृपासे हममे और भी अनेक प्रकारके शुभ
आने लगेगे । हम न तो कायर हो सकेगे, न सशकित रहा क
और न किसीके साथ ईर्ष्या या द्वेप ही करेगे । मतलब यह
हृदयमे पहले किसी एक शुभ गुणको पूर्ण रूपसे स्थान दे लेना चा
और प्रतिज्ञा कर लेनी चाहिए कि वह शुभ गुण हम कभी अ
हाथसे न जाने देगे । इस प्रतिज्ञाका स्वय तो बहुत कुछ
परिणाम होगा ही, पर साथमे हममे और भी अनेक शुभ गुण
जायँगे और धीरे धीरे हम सब प्रकारके दुर्गुणोसे सदाके लिए रक्षित
जायँगे । हमे तो इससे जो लाभ होगा वह होगा ही, पर साथ
हमारे समाजको भी इससे अनेक लाभ होगे । हमारी देखादे
हमारे बहुतसे मित्र भी हमारे पथका अनुसरण करने लगेगे । मतलब
कि यदि हम केवल किसी एक गुणको भी अपने हृदयमे स्थान दे
उससे पहले तो स्वय हमारे मनमे अनेक प्रकारके गुण उत्पन्न हे
और तब हमारे द्वारा हमारे समाजमे भी उन गुणोका यथेष्ट प्रचार हे
लगेगा । एक बीजसे सहजमे सैकड़ो हजारो सुन्दर फल उत्पन्न हे
लगेगे । तो फिर क्यो न प्रत्येक व्यक्ति अपने मनमे ऐसे सुन्दर बीजो
आरोपण करे और क्यो न अपना तथा अपने समाजका बहुत ब
कल्याण करे ?

होता है, उसका प्रभाव केवल मस्तिष्क तक ही परिमित नहीं रहता बल्कि सारे शरीरमे व्याप्त हो जाता है। अतः हमे यह भी समझ लेना चाहिए कि जिस बात या क्रियासे कोई एक अग पीडित या विकारयुक्त होता है, उस बात या क्रियासे हमारे शेष समस्त अग भी पीडित या विकारयुक्त हो जाते है। अत यह सिद्ध हुआ कि हमारे मनमे उत्पन्न होनेवाले प्रत्येक विचारके परिणामस्वरूप या तो हमारे शरीरमे किसी प्रकारके बल आदिकी वृद्धि होती है और या किसी प्रकारका ह्रास। परीक्षा और अनुभव आदिसे यह भी सिद्ध हो चुका है कि जो लोग सदा शान्त, प्रसन्न और साहसी रहते है उनके शरीरके कोषाणु भी बहुत ही पुष्ट और नीरोग होते है। परन्तु जो लोग सदा दुखी, चिन्तित और भयभीत रहते है उनके शरीरके कोषाणु बहुत ही दुर्बल और रोगी रहते है। इसलिए अपने शरीरके स्वास्थ्यकी रक्षाके विचारसे प्रत्येक मनुष्यका यह बहुत ही आवश्यक कर्तव्य है कि वह अपने मनमे सदा अच्छे विचार रक्खे और किसी प्रकारके बुरे या दुष्ट विचारको कभी अपने पास तक न आने दे। जब कोई आदमी यह बात अच्छी तरह समझ लेगा कि बुरे भावो और विचारोका शरीरके प्रत्येक कोषाणुपर बहुत ही बुरा प्रभाव पडता है, तब यदि वह समझदार होगा तो यथासाध्य अपने मनमे कभी कोई बुरा विचार न आने देगा। उस समय वह समझ लेगा कि सब प्रकारके रोगो और कष्टोका मूल हमारे विचारोमे ही है और तब वह उन दुष्ट विचारोसे ठीक उसी प्रकार दूर रहेगा जिस प्रकार लोग जहरीले सॉपो आदिसे दूर रहते है।

लोग बराबर दुष्ट विचारोको अपने मनमे स्थान देते देते अपने शरीरके कोषाणुओको बहुत ही दुर्बल और रोगी बना लेते है। इसका परिणाम यह होता है कि उनके मनमे आपसे आप और भी अनेक बुरे

प्रत्येक मनुष्य सदा एक ऐसे विचार-सागरमे निमग्न रहता है जिसमे हर समय सब ओरसे लहरे उठा करती है । यदि विरुद्ध दशामे बहा ले जानेवाले विचारोसे बचनेकी योग्यता, सामर्थ्य और समझ हममे न हो, तो अवश्य ही हम उनकी लहरोके साथ बहते चले जायँगे और अन्तमे किसी न किसी नाशक चट्टानसे जा टकरायेगे । अतः हमे जीवन क्षेत्रमे प्रविष्ट होते ही यह बात बहुत अच्छी तरह जान लेनी चाहिए कि हमारी जो शत्रु विचार लहरियाँ हमे विपरीत दिशामे बहा ले जाती है उनसे अपने आपको किस प्रकार बचाना चाहिए। हमे यह जान लेना चाहिए कि किस प्रकारके विचारो और भावोके द्वारा हम विरोधी विचारो और भावोका प्रभाव नष्ट कर सकते है । हमे अपने विचारो और भावोपर पूरा पूरा स्वामित्व प्राप्त करना चाहिए । जब हम अपने विचारोको ठीक तरहसे और उचित दिशामे प्रवाहित करना सीख लेगे, तब आन्तरिक तथा बाह्य दोप हमपर अपना किसी प्रकारका प्रभाव न डाल सकेगे । जो व्यक्ति अपनी बाल्यावस्थामे अथवा अधिकसे अधिक अपनी युवावस्थामे अपने विचारोपर पूर्ण रूपसे अधिकार करना सीख जाता है और जो उन्हे आवश्यकतानुसार विपरीत दिशामे जानेसे रोककर उचित और अभीष्ट दिशामे सचालित करना सीख लेता है, वह बहुत बडा भाग्यवान् होता है । वही आदमी ससारमे सबसे अधिक सफल होता है, क्योकि वह जो कुछ करना चाहता है वही कर लेता है ।

विलायतमे एक आदमी था जो पहले सदा बहुत ही दुखी, निराश और निरुत्साह रहा करता था । सदा चिन्तित और खिन्न रहनेके कारण उसका जीवन एक प्रकारसे बिलकुल नष्ट हो गया था । उसे अपने आपपर और अपनी योग्यतापर किसी प्रकारका विश्वास न रह गया था और उसने बहुत अच्छी तरह समझ लिया था कि अब इस ससा

८—कल्पनाशक्ति और आरोग्य।

विलायतमे एक वार एक पादरी एक अस्पतालमे लाया गया था। वह कई रोगोसे इतना अधिक ग्रस्त था कि उसमे सिर उठाने तककी शक्ति न थी। न जाने कैसे उसके मनमे यह वात वैठ गई थी कि मैने अपने नकली दॉत निगल लिए है और अव वे दॉत अन्दर पेटमे जाकर मेरी ऑतोको काट रहे है। डाक्टरोने अनेक प्रकारसे उसे समझा बुझाकर उसका यह भ्रम दूर करना चाहा, परन्तु कुछ भी फल न हुआ। उसकी यह धारणा वरावर वनी ही रही। परन्तु इसके थोडे ही दिनो वाद उसकी स्त्रीका तार आया जिसमे लिखा हुआ था कि तुम्हारे जो नकली दॉत खो गए थे वे तुम्हारे विस्तरके नीचे पडे हुए मिल गए है। यह तार पढते ही वह रोगी पादरी तुरन्त अपने मानसिक रोगसे मुक्त हो गया। उसे अपनी मूर्खतापर वहुत पश्चात्ताप हुआ। वह तुरन्त उठ-कर खडा हो गया और कपडे पहनकर तथा अस्पतालका विल चुकाकर तुरन्त ही वहॉसे पैदल चलता हुआ और विना किसीकी सहायतासे आपसे आप अपने घर पहुँच गया।

इसी प्रकारकी एक और वात एक वार हमारे एक मित्र डाक्टरने वतलाई थी। वे कुछ दिनोतक राजपूतानेकी कई रियासतोमे रह चुके थे। एक वार उन्हे एक रियासतके किसी गॉवमे एक सरदारके वहुत वीमार होनेका समाचार मिला। उस सरदारके मनमे किसी प्रकार यह दृढ धारणा हो गई थी कि एक वडी सी काली नागिन मेरे पेटमे पहुंच गई है जो पेटके अन्दरके सव अग काटे और खाए डालती है

इसलिए उसके पेटकी पीडा भी दिनपर दिन बराबर कम होती जाती थी और अन्तमे एक सप्ताहमे वे बिल्कुल नीरोग हो गए।

उक्त दोनो उदाहरण बिल्कुल एकसे ही है और उनसे हम एक ही परिणामपर पहुंचते है। पादरीका जबतक यह विश्वास था कि मेरे पेटमे नकली दाँत चले गए है जो मेरे पेटको अन्दर ही अन्दर काट रहे है, तबतक ससारकी कोई दवा उसको फायदा नही पहुंचा सकती थी और इसी लिए वह अनेक प्रकारकी पीडाऐ अनुभव किया करता था। उसे नीरोग करनेके लिए इस बातका विश्वास दिलानेकी आवश्यकता थी कि या तो वे दॉत पेटमे पहुंचे ही नही है और या यदि पहुंच गए है तो वे अब निकल गए है। जब उसे यह विश्वास हो गया कि दॉत पेटमें पहुँचे ही नही है तब वह आपसे आप बिना किसी प्रकारकी चिकित्साके अच्छा हो गया। इसी प्रकार सरदारको इस बातका विश्वास होनेकी आवश्यकता थी कि या तो मेरे पेटमे नागिन पहुंची ही नही है और या यदि पहुँची है तो वह अब निकल गई है। जबतक उसे इन दोनोमेसे किसी एक बातका विश्वास न होता तबतक उसके नीरोग होनेकी कोई सम्भावना ही नही थी। ज्यो ही उसे इस बातका विश्वास हो गया कि मेर पेटमेसे वह नागिन निकल गई, त्यो ही वह आपसे आप अच्छा हो गया। वास्तवमे न तो पादरीके पेटमे कोई दॉत ही पहुंचा था और न सरदारके पेटमे कोई नागिन ही घुसी थी। परन्तु दोनो ही केवल अपने विश्वासके कारण अनेक प्रकारके शारीरिक कष्ट भोग रहे थे और जब उन्हे उसके विपरीत विश्वास हो गया तब वे आपसे आप अच्छे हो गए।

अच्छे अच्छे डाक्टर हमे यह भी बतलाते है कि अनेक प्रकारके बडे बडे सक्रामक रोग शरीरमे विष प्रविष्ट होनेसे तो होते ही है, पर साथ ही उनका हमारी मानसिक अवस्थाके साथ भी बहुत घनि-

लिखा था कि डाक्टर रशकी उपस्थिति ही बहुत बड़ी दवा थी। केवल उन्हें अपने सामने उपस्थित देखकर ही बहुतसे ऐसे रोगी भी आपसे आप अच्छे हो जाते थे जिन्हें डाक्टर साहब कोई दवा ही नहीं देते थे। मानो डाक्टर साहबकी बातें ही बुखार उतार देनेके लिए काफी थी।

एक बार एक युवती थिएटर देखनेके लिए गई। वहाँसे किसी कारणसे उसका जी डूबने लगा और वह बेहोश होने लगी। उस समय उसका प्रेमी भी जो कि एक डाक्टर था उसके साथ ही था। जब उस स्त्रीने कहा कि मेरी तबीयत बहुत घबराती है और मैं बेहोश हुई जाती हूँ, तब उस डाक्टरने चट अपने जेबमेंसे एक चीज निकालकर उसके मुँहमें डाल दी और कहा कि यह गोली अपने मुँहमें रखकर इसका रस चूसो। इससे पाँच मिनटके अन्दर ही तुम्हारी बेहोशी दूर हो जायगी, लेकिन यह गोली निगल मत जाना। वह स्त्री उसे मुँहमें रखकर बेहोशीकी हालतमें ही उसका रस चूसने लगी और थोड़ी ही देरमें उसे मालूम होने लगा कि मैं अच्छी हो रही हूँ। इसके कुछ ही देर बाद वह बिलकुल होशमें आ गई। इसके उपरान्त उसे यह जाननेका कुतूहल हुआ कि आखिर यह गोली कैसी है जिससे इतनी जल्दी इतना लाभ हुआ और जिसे निगलनेके लिए मनाही की गई थी। जब उसने मुँहमेंसे वह चीज निकालकर देखी तो उसके आश्चर्यका ठिकाना न रह गया। वह एक मामूली [illegible] था और इसी [illegible] चूसकर वह होशमें आई थी।

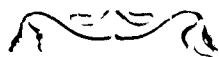
पीछे पड़ जाये और उसे पागल सिद्ध करना चाहे तो वे बहुत सहजमे
उसे पागल बना सकते है। इसका कारण यही है कि वे सब लोग
मिलकर अपने आचरण और व्यवहार आदिके कारण उसके मस्तिष्कमे
यह बात भर देते है कि वह पागल है और तब वह सहजमे ही पागल
हो जाता है। यही भारतवर्षमे एक अँगरेज नवयुवक अफसर था जो
दिन-भर बहुत अधिक काम करनेके कारण और यहाकी भीषण गरमी
न सह सकनेके कारण बहुत दुखी और चिन्तित हो गया था और
इसी कारण उसकी तबीयत कुछ खराब हो गई थी। वह एक डाक्टरके
पास गया। डाक्टरने बहुत अच्छी तरह उसकी जॉच की और कहा
कि तुम्हारे स्वास्थ्य आदिके सम्बन्धमे सब बाते कल मै एक पत्रमे लिख
कर तुम्हारे पास भेजूंगा। दूसरे दिन उसे उस डाक्टरका एक पत्र मिला
जिसमे लिखा हुआ था कि तुम्हारा बायॉ फेफडा बिलकुल खराब और
बेकाम हो गया है और तुम्हारा जिगर भी बिलकुल खराब हो गया है
इसलिए उचित है कि तुम अपने सब कामोकी बहुत जल्दी पूरी व्यवस्था
कर लो। यद्यपि अभी कई हफ्तो तक तुम जीते रहोगे, तो भी तुम्हारे
लिए यही उचित है कि तुम अपना कोई महत्त्वपूर्ण कार्य अनिश्चित
दशामे मत छोड़ो और उसकी ठीक ठीक व्यवस्था कर लो। इस पत्रका
उस नवयुवक अफसरपर बहुत ही बुरा प्रभाव पडा और उसकी दशा
खराब होने लगी। पहले चौबीस घटोके अन्दर ही उसे कलेजेमे बहुत
ज्यादा दरद होने लगा और सॉस लेनेमे बहुत कठिनता प्रतीत होने लगी।
वह अपने मनमे यही धारणा करके बिस्तरपर पड गया कि अब मेरी
मृत्यु बहुत समीप आ गई है और मै उठ न सकूंगा। रातके समय
उसकी दशा और भी जल्दी जल्दी खराब होने लगी। उसने अपने
नौकरको भेजकर डाक्टरको फिर बुलवाया। डाक्टरने आते ही देखा कि

योको प्राय यही उपदेश दिया करता था कि अपनी कल्पना शक्तिसे सदा होशियार रहना चाहिए और कभी यह न सोचना चाहिए कि हम बीमार है। वह कहता था कि विद्यार्थियोको अनेक प्रकारके रोगोके लक्षण और निदान आदि बतलाए जाते है। परन्तु किसी विद्यार्थीको उन लक्षणोको स्वय अपने आपपर कभी न घटाना चाहिए और यह न समझ लेना चाहिए कि इस रोगसे तो हम भी पीडित है। उसने मूल पुस्तकके लेखकसे स्वय अपना एक अनुभव कहा था। उसने बतलाया था कि एक बार मेरी यह धारणा हो गई कि मुझे एक विकट रोग हो गया है। मेरी यह धारणा इतनी दृढ हो गई कि किसी दूसरे डाक्टरसे अपना हाल कहने तकका मुझे साहस न हुआ। मै सोचता था कि मर जाना अच्छा है, पर किसी दूसरे डाक्टरसे अपना हाल कहना अच्छा नहीं है। मेरी भूख बिलकुल जाती रही, दिनपर दिन शरीर दुर्बल होने लगा और मै अपना अध्यापनका कार्य करनेमे बिलकुल असमर्थ हो गया। एक दिन मेरा एक डाक्टर दोस्त मुझसे मिलनेके लिए आया। मेरी दशा देखकर उसे बहुत आश्चर्य हुआ। वह मुझसे पूछने लगा कि तुम्हे क्या हुआ है। मैने उसे सब हाल बतलाया और कहा कि मै समझता हूँ कि मुझे अमुक रोग हो गया है. परन्तु बहुत कुछ वाद-विवाद करके उसने अच्छी तरह मुझे विश्वास दिला दिया कि मुझे किसी प्रकारका कोई रोग नहीं है। जब मुझे अच्छी तरह विश्वास हो गया तब मेरी दशा सुधरनेमे कुछ भी देर न लगी। दो ही चार दिनोमे मै बिलकुल ठीक और पहलेकी तरह हो गया। मुझे भूख भी लगने लगी और मै पहलेकी तरह हृष्टपुष्ट भी हो गया।

चिकित्सा-शास्त्रके इतिहासमे इस प्रकारके अनेक उदाहरण भरे पड़े , जिनसे सिद्ध होता है कि बहुत-से लोग केवल किसी रोगकी कल्प

रेमे सोया था। पर रातके समय किसी अनजानने उससे कह दिया था कि इसीमे कुछ दिनो पहले एक आदमी हैजेसे मर चुका है। रात-भर मारे चिन्ताके उसे नीद न आई और सबेरे उठते ही उसे सचमुच हैजा हो गया और अन्तमे वह उसी रोगसे मर भी गया।

लोग इस प्रकारकी बाते प्रायः पढा और सुना करते है और उनपर पूरा पूरा विश्वास भी रखते है। परन्तु फिर भी न जाने क्यो उनसे पूरी पूरी शिक्षा नही ग्रहण करते और समय आनेपर जबरदस्ती ही अपने आपमे किसी न किसी प्रकारके रोगकी कल्पना कर लेते है और अन्तमे उसी रोगसे पीडित भी हो जाते है। ज्यो ही हमारे मनमे इस बातका पूरा पूरा विश्वास हो जाता है कि हम अमुक रोगसे पीडित हो रहे है त्यो ही मानो हम उस रोगको अपने ऊपर आक्रमण करनेके लिए निमन्त्रित कर बैठते है। परिणाम यह होता है कि धीरे धीरे उस रोगके सब लक्षण हममे उत्पन्न होने लगते है और सचमुच उस रोगसे पीड़ित हो जाते है। उस समय हमारे मन और शरीरकी जीवनी शक्ति नष्ट होने और विपरीत दशामे कार्य करने लगती है। रोगोसे बचनेकी हममे जो शक्ति होती है वह आपसे आप नष्ट होने लगती है और हम बराबर रोगी होते जाते है। अतः प्रत्येक समझदार मनुष्यका यह परम कर्तव्य है कि वह कभी इस प्रकार व्यर्थ अपने रोगी होनेकी कल्पना न किया करे, क्योकि रोगकी कल्पना मनुष्यको रोगी बनाए बिना नहीं छोडती।

११९ आरोग्यपर विचारोका प्रभाव।

जब कि एक आदमी अपने मनोबलसे दूसरे आदमीके शरीरपर छाले तक उत्पन्न कर सकता है, तब यदि वह अपने विचार या मनोबलसे अपने शरीरका कोई रोग दूर कर ले तो इसमे आश्चर्यकी कोई बात नही है। जब कि एक आदमी किसीको ठडे जलसे भरा हुआ गिलास पिलाकर और उसके मनमे यह भावना उत्पन्न करके कि इसमे शराब है, उसे वैसे ही नचा सकता है जैसे शराब पीकर कोई नाचता है, तब यदि आदमी अपने आपको रोग मुक्त करनेकी भावना करके नीरोग हो जाय, तो इसमे आश्चर्यकी कोई बात नहीं है।

मनुष्योपर तो इस प्रकारकी मानसिक क्रियाओका जो कुछ प्रभाव होता है वह तो होता ही है पर पशुओतकपर इसका प्रभाव होता हुआ देखा गया है। एक बार एक घोड़ेके मनमे यह विचार उत्पन्न करनेका प्रयत्न किया गया कि वह बीमार है। उसे चारो ओरसे कम्बल ओढा दिए गए और उसके शरीरपर कई तरहकी दवाओकी मालिश होने लगी। उसकी उसी प्रकार सेवा-शुश्रूषा होने लगी जिस प्रकार उसकी बीमारीकी हालतमे हुआ करती थी। इन सब उपचारोका फल यह हुआ कि उस घोडेकी भूख बिलकुल बन्द हो गई और उसने खाना पीना बिलकुल छोड दिया। यदि उसे जबरदस्ती कुछ खिलाने पिलानेका उद्योग किया जाता, तो उसमे सफलता नही होती थी। इसी प्रकारका एक और प्रयोग एक दूसरे घोडेके साथ किया गया। उसके पैरपर इस प्रकारकी मरहम पट्टी की गई जिस प्रकार किसी घोडेके पैरमे चोट लग जाने और उसके लॅगडे हो जानेपर की जाती है। इन सब बातोका परिणाम यह हुआ कि दो एक दिन बाद जब वह चलाया गया, तब लॅगड़ाकर चलने लगा।

स्वय माता पिताकी आशकाओ आदिका उनके छोटे छोटे -

और उसे सरदी न हो जाय । कही उसके पैर पानीमे न भीग जाये और कही उसे बुखार न आ जाय । इस प्रकारकी बातोसे बचाए रखनेके लिए वह उन्हे दिन रात सचेत किया करती थी और कहा करती कि अगर तुम लोग मेरी बात न मानोगे तो तुम्हे अमुक रोग हो जायगा, अमुक व्याधि आ घेरेगी, आदि आदि । मतलब यह कि वह दिन रात अनेक प्रकारके विकट रोगोके चित्र उनके हृदय-पटलपर खीचा करती थी । इस प्रकारकी दिन रातकी बातोंका परिणाम भी वही होता था, जो होना चाहिए । अर्थात् घरके अधिकाश बालक सदा किसी न किसी रोगसे पीडित रहा करते थे और वह कहा करती थी कि मै क्या करूं, घरके बीमार लडकोंकी सेवा-शुश्रूषा करनेसे ही मुझे छुट्टी नही मिलती और इसी लिए मै कही बाहर घूमने फिरने नही जा सकती।

बालकोके स्वास्थ्यके सम्बन्धमे जो दशा उस स्त्रीकी थी, ठीक वही उसके पतिकी भी थी । वह अपने छोटे छोटे बच्चोको अपने पास बुलाकर प्राय. उसकी नाडी देखा करता था और कहा करता था कि आज तो तुम्हारा बदन गरम मालूम होता है, आज तो तुम्हे बुखार आना चाहता है. आज तुम्हारे सिरमे दर्द तो नही हो रहा है. आज तुम्हे कितने दस्त हुए थे. आज तुमने क्या खाया था, जरा अपनी जबान तो दिखलाओ । इन सब बातोका उस छोटे बालकपर यही प्रभाव होता था कि पिताके कहनेके अनुसार वह अपने आपको बीमार समझने लग जाता था और जाकर बिस्तरपर पड रहा करता था ।

प्रत्येक माता पिताको इस प्रकारकी दुष्ट भावनाओ और कल्पनाओसे सदा बचते रहना चाहिए और अपनी मूर्खताके कारण बच्चोमे कभी किसी प्रकार रोग या पीडा आदिका भाव न भरना चाहिए । बातोका फल केवल यही होता है कि जिन रोगो आदिसे वे

उठा था, जिसने उसे दिन-भर रोगियोकी सी दशामे रक्खा था। प्राय. डाक्टरी पढनेवाले विद्यार्थियोकी भी यही दशा होती है। उन्हे शरीर शास्त्रकी शिक्षा प्राप्त करनेके लिए मुरदोके अगोकी चीर-फाड करनी पडती है, सदा रोगियोमे रहना पडता है और अनेक प्रकारके विकट रोग देखने पडते है। दिन रात इस प्रकारके वातावरणमे रहनेके कारण वे यदि प्राय रोगी नही तो कमसे कम खिन्नचित्त अवश्य रहते है और अक्सर उनकी तबीयत खराब और बिगडी हुई-सी रहती है।

परन्तु जो लोग सदा प्रसन्न रहते है, सदा अपने स्वस्थ होनेकी ही भावना किया करते है, वे सदा नीरोग रहते है और उनकी तबीयत कभी खराब या भारी नही होती। रोगकी अवस्थामे हृदय प्राय दुर्बल हो जाता है और वह सहजमे अच्छे और बुरे, दोनो प्रकारके प्रभाव ग्रहण कर लेता है। परन्तु, स्वस्थ होनेकी दशामे उसमे एक विशेष प्रकारका बल हुआ करता है, जिसके करण वह सब प्रकारके रोगो आदिसे रक्षित रहता है।

जब हम कभी बीमार पड़ते है और कोई बहुत ही प्रसन्नचित्त आदमी हमे देखनेके लिए आता है, तो उसकी बातोमे ही हमे विशेष प्रकारका बल प्राप्त होता है और हममे आशा तथा उत्सहका सचार होता है। पर, जो लोग मनहूस होते है, उन्हे देखते ही हमे बहुत अधिक दु ख होता है। बात यह होती है कि वे आकर हमारी सारी आशा-ओका नाश कर देते है और अपनी बातो और हाव भावसे ही हमे परम खिन्न और निरुत्साह कर देते है। वे जब चले जाते है, तब अपने पीछे एक प्रकारकी मुरदनी-सी छोड जाते है। एक बार हमारे एक मित्र किसी हृदय-सम्बन्धी रोगसे पीडित हुए थे और एक दैवी आघातके कारण बहुत दुर्बल हो गए थे। उन्हे देखनेके लिए एक ऐसे सज्जन

कित्सकको सदा यही उचित है कि वह रोगीको सदा प्रसन्न रखने और उसे ढारस बंधानेका प्रयत्न किया करे। हमारे यहाँ भी लोलिम्बराजने अच्छे वैद्योंके लक्षण इस प्रकार दिए है—

गुरोरधीताखिलवैद्यविद्यः पीयूषपाणिः कुशलः क्रियासु।
गतस्पृहो धैर्यधरः कृपालुः शुद्धोऽधिकारी भिषगीदृशः स्यात्॥

इस श्लोकमे 'पीयूषपाणि' पद बहुत ही अर्थपूर्ण और मार्मिक है। इसका साधारण अर्थ यह है कि वैद्यका हाथ अमृतके समान होना चाहिए। मतलब यह है कि उसके हाथका स्पर्श होते ही रोगीको यह जान पड़ना चाहिए कि मुझे अमृतकी प्राप्ति हुई है। उसका हाथ लगते ही उसे आनन्द और विश्वास होना चाहिए और यह बात तभी हो सकती है जब कि वह प्रसन्न-चित्त हो और रोगीको भी देखते ही प्रसन्न कर सकता हो।

बहुतसे वैद्योंका यह सिद्धान्त हुआ करता है कि यदि रोगीका रोग असाध्य जान पड़े तो उसे स्पष्ट बतला देना चाहिए कि इस रोगसे तुम अच्छे नहीं हो सकते। इस तरहके कुछ पाश्चात्य चिकित्सक अपने मतके समर्थनमे यह तर्क उपस्थित करते हैं कि रोगीको चिकित्सकसे अपनी ठीक ठीक अवस्था जाननेका अधिकार होता है और उस अधिकारसे उसे वञ्चित नहीं करना चाहिए। परन्तु यह सिद्धान्त बहुत ही हानिकारक और भ्रमपूर्ण है। कोई चिकित्सक कभी दृढतापूर्वक यह तो कह ही नहीं सकता कि मेरा निदान बिलकुल ठीक है और उसमे कभी गलती हो ही नहीं सकती। प्रायः देखा गया है कि जिन रोगियोंके बारेमे बड़े बड़े वैद्य और डाक्टर आदि जवाब दे देते हैं वे रोगी भी कभी कभी आराम हो जाते हैं। इसलिए, यदि किसी रोगीका रोग बहुत असाध्य ही जान पड़े तो भी उससे कभी यह नहीं कहना चाहिए कि

कित्सकको सदा यही उचित है कि वह रोगीको सदा प्रसन्न रखने और उसे ढारस बँधानेका प्रयत्न किया करे। हमारे यहाँ भी लोलिम्बराजने अच्छे वैद्योंके लक्षण इस प्रकार दिए हैं—

गुरोरधीताखिलवैद्यविद्य पीयूषपाणि कुशलः क्रियासु ।
गतस्पृहो धैर्यधर. कृपालुः शुद्धोधिकारी भिषगीदृश स्यात् ॥

इस श्लोकमे 'पीयूषपाणि पद बहुत ही अर्थपूर्ण और मार्मिक है। इसका साधारण अर्थ यह है कि वैद्यका हाथ अमृतके समान होना चाहिए। मतलब यह है कि उसके हाथका स्पर्श होते ही रोगीको यह जान पडना चाहिए कि मुझे अमृतकी प्राप्ति हुई है। उसका हाथ लगते ही उसे आनन्द और विश्वास होना चाहिए और यह बात तभी हो सकती है जब कि वह प्रसन्न-चित्त हो और रोगीको भी देखते ही प्रसन्न कर सकता हो।

बहुतसे वैद्योंका यह सिद्धान्त हुआ करता है कि यदि रोगीका रोग असाध्य जान पडे तो उसे स्पष्ट बतला देना चाहिए कि इस रोगसे तुम अच्छे नहीं हो सकते। इस तरहके कुछ पाश्चात्य चिकित्सक अपने मतके समर्थनमे यह तर्क उपस्थित करते हैं कि रोगीको चिकित्सकसे अपनी ठीक ठीक अवस्था जाननेका अधिकार होता है और उस अधिकारसे उसे वंचित नहीं करना चाहिए। परन्तु यह सिद्धान्त बहुत ही हानिकारक और भ्रमपूर्ण है। कोई चिकित्सक कभी दृढतापूर्वक यह तो कह ही नहीं सकता कि मेरा निदान बिलकुल ठीक है और उसने कभी गलती हो ही नहीं सकती। प्रायः देखा गया है कि जिन रोगियोंके बारेमें बड़े बड़े वैद्य और डाक्टर आदि जवाब दे देते हैं वे रोगी भी कभी कभी आराम हो जाते हैं। इसलिए, यदि किसी रोगीका रोग सचमुच असाध्य ही जान पड़े तो भी उससे कभी यह नहीं कहना चाहिए कि

१०—वृद्धावस्थाका विवरण

गात्रं सकुचितं गतिर्विगलिता भ्रष्टा च दन्तावलिः।
दृष्टिर्नश्यति वर्धते बधिरता वक्त्रं च लालायते ॥
अर्थप्राशनशंकया न कुरुतेऽप्यालापमात्र सुहृत्।
हा कष्टं पुरुषस्य जीर्णवयस पुत्रोऽप्यमित्रायते ॥

—भर्तृहरि।

जापानवालोका यह विश्वास है कि यदि राजा मर जाय, तो उसके साथ स्वय भी आत्महत्या करके अपने प्राण दे देना महत्ताका लक्षण है। इस विश्वासके अनुसार जापानके राजाके मरनेपर, प्राय वहाँके एक दो बडे सरदार आत्महत्या कर लेते है। अभी बहुत हालमे ही कदाचित् इसी वर्षके आरम्भमे, जापानके सम्राट्के मरनेपर ऐसा ही हुआ था।

अभी कुछ दिन हुए न्यूयार्कके सर्वप्रधान न्यायालय या सुप्रीम कोर्टके एक जजके मन्त्रीने अपनी सत्तरवी वर्ष-गाँठके दिन आत्महत्या कर ली थी। उसके शवके पास एक पुस्तक पाई गई थी, जिसमे एक स्थानपर लिखा हुआ था कि बाईबलमे सत्तर वर्षकी आयु निश्चित की गई है। जब मनुष्यकी अवस्था सत्तर वर्षकी हो जाती है तब उसका प्रत्यक्ष कार्य समाप्त हो जाता है और इस तरहसे उसके जीवनकी मर्यादाका अन्त हो जाता है।

उक्त कथनका उस व्यक्तिपर इतना अधिक प्रभाव पड़ा था कि उसने निश्चय कर लिया था कि जब मेरी अवस्था सत्तर वर्षकी होगी तब मैं आत्महत्या कर लूंगा और अन्तमे अपनी सत्तरवीं वर्ष-गाँठके दिन उसने अपने उस निश्चयका पालन भी कर डाला।

अभी तक सब लोगोकी समझमे अच्छी तरह यह बात नही आई है कि हम लोग अपनी मनोवृत्तियोके कैसे और कहाँ तक गुलाम बने हुए है, और हमारे भावो तथा विचारोका हमारे जीवनक्रमपर क्या प्रभाव पडता है। साधारणत. सब लोग यही समझते है कि हमारे बापदादाओने जो आयु पाई थी, उससे अधिक आयु हम किसी प्रकार पा ही नही सकते। बल्कि हमारे देशमे तो बहुतसे लोग यही समझते है कि आयुकी मर्यादा दिनपर दिन कम होती जा रही है और अनेक कारणोसे यहाँ ऐसा ही देखनेमे भी आता है। परन्तु, इस प्रकारकी कल्पनासे हमारी आयुके क्षीण होनेमे बहुत अधिक सहायता मिलती है। बहुतसे लोग बिना किसी विशेष कारण या व्याधिके. यो ही, केवल इसी कल्पनाके कारण, अकालमृत्युको प्राप्त होते है।

जो आदमी अपने मनमे अच्छी तरह यह समझता हो कि चालीस वर्ष तक पहुँचते पहुँचते मनुष्यके शरीरमे वृद्धावस्थाके लक्षण दिखलाई देने लगते है, पचास वर्षकी अवस्थामे पूर्ण रूपसे वृद्धावस्था आ जाती है और साठ वर्षकी अवस्था होनेपर तो मनुष्य सिवा मरनेके और किसी कामका रह ही नही जाता, वे मानो व्याधियो आदिसे बचनेकी अपनी शक्तिका आपसे अ.प नाश करने लगते है और स्वय ही मृत्युकी ओर बढने लगते है। ऐसे आदमियोको मृत्युके मुखमे जानेसे ससारकी कोई शक्ति नही बचा सकती। कारण यह है कि विचार ही सबसे आगे चलनेवाला दूत है। यदि हमारा विचार वृद्धावस्थाके अनुकूल होगा, तो उसके साथ साथ वृद्धावस्था भी रक्खी ही हुई है। परन्तु, जिस आदमीके विचारोमे कुछ और होगा और जो उपयुक्त तथा सात्विक रीतिसे जीवन निर्वाह करेगा, उसका शरीर भी बराबर तरुण ही बना रहेगा। किसीने बहुत ठीक कहा है कि जब तक मन हटने न दे, तब तक

यदि हम अपने मनमे यह बात अच्छी तरह बैठा ले कि हम सदा जवान बने रहेगे और कभी बुड्ढे न होगे तो फिर हम शरीरसे भी सदा जवान ही बने रहेगे। मनमे इस प्रकारकी दृढ धारणा होते ही मानो हम वृद्धावस्थापर आधी विजय प्राप्त कर लेगे। सब लोगोको यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि अपनी अवस्थाके सम्बन्धमे हमारे मनमे जो विचार होगा उसीके लक्षण हमारे शरीरपर दिखाई देगे। हमारी अवस्था चाहे कितनी ही अधिक क्यो न हो जाय, परन्तु यदि चाहे तो उस समय भी हम जवान ही बने रहेगे। क्योकि हमारे मनमे सदा जो विचार चक्कर लगाया करते है वही हमारे शरीरसे व्यक्त होते है। सदा प्रसन्न रहने और अपने मनमे सदाशाऐं बनाए रखनेका फल यह होता है कि वृद्धावस्था हमारे पास नही आने पाती।

हम लोगोमे सबसे बडा दोप यही है कि हम कोई बात होनेसे पहले ही उसकी कल्पना कर बैठते है। ससारकी आजकल जो अवस्था है, उसके कारण सब लोगोको उतावले होनेकी आदत सी पड जाती है। इस उतावलेपनके कारण हमारी मनोवृत्ति कठोर और रूक्ष हो जाती है और हमारी कल्पना शक्तिका ह्रास होने लगता है। परन्तु हमे इस प्रकारका ह्रास नही होने देना चाहिए। दिन रात चिन्तित रहने और चक्कीकी तरह पिसते रहनेसे जीवन दूभर हो जाता है और उसीका परिणाम हमारे चेहरे और शरीरपर दिखाई देने लगता है। हमारी जीवनी शक्ति नष्ट होने लगती है, शरीरमे झुर्रियॉ पडने लग जाती है, बहुत अधिक और व्यर्थकी चिन्ताओके कारण हम जल्दी जल्दी मृत्युकी ओर बढने लगते है। परन्तु जो लोग सदा प्रसन्न और निश्चिन्त रहते है, वे कभी जल्दी वृद्ध नही होते। हमारे वृद्ध होनेका एक और कारण यह होता है कि हमारी वृद्धि रुक जाती है। जब हम चालीस पचास

यदि हम अपने मनमे यह बात अच्छी तरह बैठा ले कि हम सदा जवान बने रहेगे और कभी बुड्ढे न होगे तो फिर हम शरीरसे भी सदा जवान ही बने रहेगे। मनमे इस प्रकारकी दृढ धारणा होते ही मानो हम वृद्धावस्थापर आधी विजय प्राप्त कर लेगे। सब लोगोको यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि अपनी अवस्थाके सम्बन्धमे हमारे मनमे जो विचार होगा उसीके लक्षण हमारे शरीरपर दिखाई देगे। हमारी अवस्था चाहे कितनी ही अधिक क्यो न हो जाय परन्तु यदि चाहे तो उस समय भी हम जवान ही बने रहेगे। क्योकि हमारे मनमे सदा जो विचार चक्कर लगाया करते है वही हमारे शरीरसे व्यक्त होते है। सदा प्रसन्न रहने और अपने मनमे सदाशाऐं बनाए रखनेका फल यह होता है कि वृद्धा-वस्था हमारे पास नही आने पाती।

हम लोगोमे सबसे बडा दोष यही है कि हम कोई बात होनेसे पहले ही उसकी कल्पना कर बैठते है। ससारकी आजकल जो अवस्था है, उसके कारण सब लोगोको उतावले होनेकी आदत सी पड जाती है। इस उतावलेपनके कारण हमारी मनोवृत्ति कठोर और रूक्ष हो जाती है और हमारी कल्पना शक्तिका ह्रास होने लगता है। परन्तु हमे इस प्रकारका ह्रास नही होने देना चाहिए। दिन रात चिन्तित रहने और चक्कीकी तरह पिसते रहनेसे जीवन दूभर हो जाता है और उसीका परिणाम हमारे चेहरे और शरीरपर दिखाई देने लगता है। हमारी जीवनी शक्ति नष्ट होने लगती है शरीरमे झुर्रियॉ पडने लग जाती है, बहुत अधिक और व्यर्थकी चिन्ताओके कारण हम जल्दी जल्दी मृत्युकी ओर बढने लगते है। परन्तु जो लोग सदा प्रसन्न और निश्चिन्त रहते है, वे कभी जल्दी वृद्ध नही होते। हमारे वृद्ध होनेका एक और कारण यह होता है कि हमारी वृद्धि रुक जाती है। जब हम चालीस पचास

यदि हम सदा जवान बने रहना चाहते हो तो हमे सबसे पहले यह उचित है कि अपने जीवनमे जितनी दु खद, अप्रिय और खेदकारक घटनाएँ हुई हो उन सबको हम एकबारगी भूल जायँ। बीती हुई दु.खमय और अप्रिय बातोका स्मरण हमे व्यर्थ ही दुखी करके हमारी जीवनी शक्तिका नाश करता है। अस्सी वर्षकी अवस्थाकी एक स्त्रीसे किसीने पूछा था कि इतनी अधिक अवस्था हो जाने पर भी आप क्यो अधिक वृद्ध नही मालूम होती? उसने उत्तर दिया कि मै अप्रिय बातोको विस्मृत कर देना जानती हूँ।

हमारे शरीरकी रचना ही ऐसी है कि उसके पोषण और वर्धनके लिए बहुत सी चीजे दूसरोसे प्राप्त होती है। यदि हम ससारकी सब बातोसे सदा कुछ न कुछ शिक्षा ग्रहण करते रहे, यदि सदा कुछ न कुछ नई बाते जानते और सीखते रहे सदा कुछ न कुछ ग्रहण करके अपने शरीरका पोषण और वर्धन करते रहे, तो हम कभी जल्दी वृद्ध नही हो सकते। यदि हम अपने सगी साथियो आदिसे बिलकुल अलग हो जायँ और किसीसे कोई सम्बन्ध न रक्खे, तो हमारी मानसिक शक्तियोका शीघ्र ही ह्रास होने लगेगा। जो मन पुरानी बातोसे सम्पर्क नही रखता और नई बातो तक नही पहुँचता उसकी वृद्धि रुक जाती है। वह मानो वृद्धावस्थाको प्राप्त हो जाता है और जब मन वृद्ध हो गया तब शरीरको वृद्ध होते देर नही लगती।

ससारमे जितना सहज वृद्ध होना है उतना सहज शायद और कोई काम नही है। इसके लिए हमे इस बातकी भावना करनेकी आवश्यकता होती है कि हम वृद्ध हो रहे है और बहुत ही शीघ्र पूर्ण वृद्ध हो जायँगे। यदि हम सदा अपने आपमे वृद्धावस्थाके लक्षण ढूंढते रहे, सदा मृत्युसे

ल लोगोकी औसत आयु इसकी आधी भी नही होती। कारण यही
कि लोग अनेक प्रकारसे अपना जीवन और अपने विचार दूषित कर
ते है जिससे वे पूरी क्या आधी आयु भी नही भोग पाते।

लन्दनसे चिकित्साशास्त्रसम्बन्धी एक बहुत प्रतिष्ठित और ऊँचे
रजेका पत्र निकलता है जिसका नाम लैन्सेट है। कुछ वर्ष हुए
उस पत्रमे ससारके एक सबसे बडे डाक्टरने एक ऐसी घटनाका
उल्लेख किया था, जिससे यह बात भली भाँति सिद्ध होती है कि मनमे
शरीरको जवान बनाए रखनेकी कितनी अधिक शक्ति है। एक युवती
स्त्रीको उसके प्रेमीने किसी कारणसे छोड दिया था। उसके वियो-
गमे वह इतनी दु खी हुई कि उसका दिमाग खराब हो गया और वह
बिलकुल पागल हो गई। ससारकी सब बातोसे वह इतनी बेखबर हो गई
कि उसे इस बातका कुछ ध्यान ही न रह गया कि समय कैसे और
कितना बीतता है। उसे विश्वास था कि मेरा प्रेमी फिर मेरे पास आवेगा
और मुझसे मिलेगा। इसलिए वह वर्षों तक उसकी प्रतीक्षामे नित्य
अपनी खिडकीमे खडी रहा करती थी। धीरे धीरे इस प्रकार बहुत
दिन बीत गए और उसकी अवस्था प्राय सत्तर वर्षकी हो गई।
उस समय एक बार कुछ अमेरिकनोने उसे देखा, जिनमे कुछ अच्छे
अच्छे डाक्टर भी थे। पर उसे देखकर उनमेसे कोई यह न कह सका
कि इसकी अवस्था बीस वर्षसे अधिककी है। न तो उसका एक भी
बाल पका था और न उसके चेहरेपर एक भी झुर्री दिखाई देती थी।
उसके सब अंग वैसे ही कोमल और चिकने थे जैसे युवती स्त्रियोके
हुआ करते है। इसका कारण यही था कि युवावस्थामे जब वह पागल हुई
थी तबसे कभी उसके मनमे वृद्ध होनेका एक बार भी विचार नही आया
था। वह अपने मनमे सदा यही [illegible] थी कि मै अभी युवती हूँ

यही समझते रहना चाहिए कि हम युवक शक्तिशाली और समर्थ हैं और बराबर ऐसे ही बने रहेंगे।

जो व्यक्ति युवक बना रहना चाहता हो उसे उचित है कि वह यौवनके शत्रुओंसे सदा दूर रहे। यौवनका सबसे अधिक नाश यही समझनेसे होता है कि हम वृद्ध हो चले हैं और हमें सांसारिक कार्योंसे धीरे धीरे अपना हाथ खींचना चाहिए। यदि हम युवावस्थाका अपना सारा कार्य जारी रक्खेंगे, अपने मनमें कभी वृद्धावस्थाका विचार न लावेंगे और अपने आपको सदा युवक ही समझते रहेंगे तो फिर हम सदा युवक ही बने रहेंगे। परन्तु जब हम अपने मनमें युवावस्थाकी आशाएँ, उमंगें और आकांक्षाएँ निकाल देंगे और युवकोंका सा आचरण छोड़ देंगे तो फिर हमारे वृद्ध होनेमें किसी प्रकारका सन्देह न रह जायगा।

एक बार एक ऐसे सज्जनसे जिनकी अवस्था बहुत अधिक हो गई थी किसीने पूछा कि इतनी अधिक अवस्था हो जानेपर भी आप बिल-कुल जवानसे क्यों मालूम होते हैं। उन्होंने उत्तर दिया कि मैं प्रायः तीस वर्ष तक एक हाईस्कूलका प्रधानाध्यापक था और सदा अपने स्कूलके लड़कोंके साथ हिल मिल और खेल कूद करता था। मैं अपने विचारों और भावनाओंको सदा युवकोंके विचारों और भावनाओंके ही समान रखता था। यही कारण है कि अब तक मैं [illegible] जवान ही मालूम पड़ता हूँ और इसी लिए वृद्धावस्था [illegible] अधिकार नहीं कर सकी है। बात बहुत ही ठीक है। प्रकृतिका यही नियम और [illegible]
[illegible]
[illegible]

होती है वह आपसे आप निकल या नष्ट हो जाती है और उसके स्थान-पर नई चीज आ जाती है । हमारे शरीरमे एक भी कोषाणु ऐसा नही है जो पुराना होते ही नष्ट न हो जाता हो और जिसके स्थानपर नए कोषा-णुकी सृष्टि न होती हो । इसीसे सिद्ध होता है कि वृद्धावस्था बिलकुल कृत्रिम और अप्राकृतिक है । शरीरशास्त्रके ज्ञाता हमे बतलाते है कि हमारे शरीरके कुछ कोषाणु तो ऐसे है जो तीन चार रोजमे बदल जाते है और कुछ ऐसे है जो कुछ हफ्तो या महीनोमे बदलते है । अस्थि-योसे सम्बन्ध रखनेवाले अश कुछ अधिक समयमे बदलते है । पर फिर भी इसमे किसी प्रकारका सन्देह नही कि छ महीनेसे दो वर्षके अन्दर हमारे सारे शरीरकी कायापलट हो जाती है । आजसे दो वर्ष पहले हमारे शरीरमे जितनी चीजे थी उनमेसे एक भी आज नही रह जाती । वे सब पुरानी चीजे नष्ट हो जाती है और उनके स्थानपर बिलकुल नई चीजे आ जाती है । जब प्रकृतिकी ऐसी व्यवस्था है, तब फिर वृद्धावस्थाकी सम्भावना स्वय हमारे विचारो और भावनाओको छोडकर कहाँ रह गई ? हमारी वृद्धावस्था तो केवल हमारे दूषित आचार-विचार और प्रकृतिविरुद्ध रहन-सहनके कारण ही होती है । यदि हम अपनी इन सब बातोको ठीक कर ले, तो फिर वृद्धावस्था कभी हमारे पास नही आ सकती और हम सदा सब प्रकारसे युवक ही बने रह सकते है ।

हमारे पुराने कोषाणु तो नष्ट ही हो जाते है । अब रहे हमारे नए कोषाणु, उनपर वृद्धावस्थाका जो प्रभाव देखनेमे आता है वह केवल हमारे दूषित विचारो और रहन-सहनका ही होता है । यदि हमारे विचा-रोमे बुढापा आ गया हो तो फिर उन कोषाणुओके द्वारा हमारे शरीर-पर बुढापेके लक्षण अवश्य दिखलाई पडने लगेगे । पर यदि हमारे मनमे यौवनके भाव होगे तो उन कोषाणुओके द्वारा हमारी युवावस्था भी

और न कभी मरती है। वह शक्ति ईश्वरका अश है और उसीके द्वारा हमारा सदा सब प्रकारका कल्याण होता रहता है। अपने मनमे इस प्रकारका दृढ विचार रखनेका शरीरपर बहुत ही सुन्दर और शुभ परिणाम होता है।

कुछ लोग ऐसे होते है जो सदा प्रसन्न रहते है। चाहे कितनी ही बड़ी कठिनता क्यो न आ पडे, पर वे कभी चिन्तित या दु·खी नही होते। ऐसे लोग प्राय· बहुत स्वस्थ और नीरोग होते है। इसका कारण यही है कि वे अपने विचारोके द्वारा अपने शरीर और कोषाणुओको वृद्ध नही बनाते। हमे अपने समाजमे ऐसे लोगोको ढूँढना चाहिए, उनका अनुकरण करना चाहिए और उनके आदर्शसे शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए। यदि हम सदा प्रसन्न रहना और अपने आपको सदा नवयुवक समझना सीख लेगे, तो फिर हम देखेगे कि हमारे शरीरपर उसका कैसा अच्छा प्रभाव होता है और अवस्थाके अधिक होनेसे भी हम वृद्ध होनेसे किस प्रकार बच सकते है। जब हम यौवनके विचारोके अभ्यस्त हो जायँगे, तब वृद्धावस्था आपसे आप दूर चली जायगी। जब हम यह बात अच्छी तरह समझ लेगे कि हमारा शरीर नित्य नया होता रहता है और उसके सब पुराने अगोके स्थानपर नए अग बनते रहते है, तब हमारे वृद्ध होनेकी कोई सम्भावना ही न रह जायगी।

उच्च आदर्शो और प्रसन्नतापूर्ण विचारोमे यौवन-रक्षाकी बहुत अधिक और विलक्षण शक्ति है। हमे उस शक्तिका अनुभव करना चाहिए और देखना चाहिए कि उसके द्वारा हम वृद्धावस्थासे कहाँ तक बच सकते है। यदि हम सदा कुछ न कुछ सीखनेकी चेष्टा करते रहेगे, सदा उन्नत होने और आगे बढ़नेकी चेष्टा करते रहेगे, तो हम कभी-

हो जायगा और उसमे एक ऐसा बल आ जायगा जिससे वृद्धावस्था कभी पास आ ही नही सकती।

मनुष्य मृत्युसे सदा डरता रहता है और उसकी बहुत अधिक दिनो तक जीवित रहनेकी बडी कामना होती है। यदि हम यह मान ले कि ईश्वरने हममे जीवित रहनेकी लालसा तो भर दी है, पर हमारे अधिक समय तक जीवित रहनेका कोई साधन हममे उत्पन्न नहीं किया, तो ईश्वर बड़ी भारी भूल करनेका दोषी ठहरता है। जब हम सृष्टिके अन्यान्य जीवोके जीवन और आयु आदिकी ओर ध्यान देते है तो हमे मानना पडता है कि मनुष्य आजकलकी अपनी औसत आयुसे कही अधिक बडी आयु भोगनेके लिए बनाया गया है। स्वय मनुष्यका शारीरिक सघटन ही यह बात सिद्ध करता है कि उसकी आयु बहुत अधिक है। हमारे यहा शास्त्रोमे मनुष्यकी आयु सौ वर्षकी कही गई है और कभी कभी लोग उससे भी कही अधिक आयु भोगते हुए देखे गए है। परन्तु यदि साधारणत लोग इतनी आयु तक न पहुँचकर चालीस, पचास या साठ वर्षकी अवस्थामे ही कालके मुखमे समा जाये, तो इसमे दोष किसका है? हमे उत्पन्न करनेवाले उस परमात्माका या स्वय हमारा? हम तो समझते है कि दोष सोलहो आने हमारा ही है। लोग कहा करते है कि सौ वर्षकी आयु तो सतयुगमे हुआ करती थी यह तो कलियुग है। तो फिर हम इस कलियुगको ही सतयुग क्यो न बनानेका प्रयत्न करे? अपनी शारीरिक मानसिक तथा आत्मिक दुर्बलताऐ हम स्वय ही दूर कर सकते है। इसी लिए भगवान् श्रीकृष्णने अर्जुनको उपदेश दिया था—

> उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानं नात्मानमवसादयेत्।
> आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मन॰ ॥ ५-६ ॥

इस समय हमे मानव समाजकी जो इतनी अधिक उन्नति दिखाई दे रही है वह केवल ऐसे ही महानुभावोके द्वारा हुई है जिनका आत्म-विश्वास असीम और अमर्यादित था। जिस समय सारा ससार उनकी हँसी उडाता है, उन्हे कोई बडा काम करनेके अयोग्य समझता है और उनके सत्साहसको दुस्साहस समझता हुआ उनकी निन्दा करता है, उस समय ऐसे लोग इन बातोकी कुछ भी परवाह न करते हुए और अपनी शक्तियोपर पूरा पूरा विश्वास रखते हुए अपनी कल्पनाओको मूर्त्त-स्वरूप देनेका प्रयत्न करते रहते है और अन्तमे पूर्ण रूपसे सफलमनोरथ होते है। यदि ससारमे इस प्रकारके महात्मा न उत्पन्न हुए होते, तो सम्भवत॰ अब तक भी ससार अपनी उसी आरम्भिक अवस्थामे, उसी जगलीपनकी हालतमे, दिखाई देता। आजकी सी उन्नतिका कही नाम भी न होता।

जब तक हम किसी प्रकारकी सफलताकी कामना न करे और अपने आपको उस सफलताके योग्य न बना ले, तब तक ससारकी और कोई शक्ति हमे सफल नही बना सकती। सफल-मनोरथ होनेके लिए सबसे पहले दृढ आत्म-विश्वासकी आवश्यकता होती है। बिना आत्म-विश्वासके ससारमे कभी कोई काम नहीं होता। ससारका कोई काम केवल सयोगवश ही नही हो जाया करता। हर एक कामके लिए एक नियम होता है और जब तक उस नियमका पालन न हो तबतक वह काम कभी पूरा नहीं होता। प्रत्येक कार्यके लिए एक कारणकी आवश्यकता होती है और वह कारण भी उतना ही बडा होना चाहिए जितना बडा कि वह कार्य हो। इसी लिए महान् सफलताका उद्गम भी महान् आशा और विश्वासमे होता है। हमारी चाहे कितनी ही अधिक शिक्षा क्यो न हुई हो, हममे चाहे सब प्रकारके कितने ही अधिक गुण

सिपाहीको देकर कहा कि तुम अभी मेरे घोडेपर सवार होकर जाओ और अभी यह उत्तर पहुँचाओ । उस सिपाहीने नेपोलियनके घोडेकी ओर देखकर झिझकते हुए कहा—नही श्रीमान्, यह ऐसा बढिया घोडा मेरे चढनेके योग्य नही है । नेपोलियनने तुरन्त उत्तर दिया—ससारमे कोई चीज ऐसी बढिया नही है जो एक फ्रान्सीसी सिपाहीके योग्य न हो ।

ससार प्राय· ऐसे ही लोगोसे भरा हुआ है जो इस फ्रान्सीसी सिपाहीकी भाँति यही समझते है कि औरोके पास जो बढिया बढिया चीजे है हम उनके योग्य नही है और यही कारण है कि उन बढिया चीजोके योग्य बहुत कम लोग निकलते है । परन्तु जो लोग अपने आपको अच्छीसे अच्छी चीजके योग्य समझते है, वही वे चीजे प्राप्त भी कर सकते है । जब हम खुद ही अपने आपको बौना समझते है, तब हम देवोकेसे काम कैसे कर सकते है ? जब हम पहलेसे ही अपने आपको सब प्रकारसे अयोग्य, असमर्थ और अभागा समझते है, तो फिर हम क्योकर योग्य, समर्थ और भाग्यवान् हो सकते है ? जो लोग ससारमे बहुत बडे काम कर सकनेके योग्य होते है, वे भी अपने आपको अयोग्य और असमर्थ समझ कर केवल छोटे मोटे कामोसे ही सन्तुष्ट हो बैठते है और कभी कोई बडा काम नही कर पाते । वे अपनी शक्तियोका पूरा पूरा उपयोग करना जानते ही नही, बल्कि यो कहना चाहिए कि वे अपनी शक्तियोसे परिचित ही नही होते । भला ऐसे आदमी शक्ति रखते हुए भी उसका क्या उपयोग कर सकते है ? बल्कि हम तो यहा तक कह सकते है कि ससारमे बहुत ही थोडे लोग ऐसे है जो अपनी आधी शक्तियोसे भी भली भाँति परिचित हो । बहुत बडी सख्या ऐसे ही लोगोकी है जो सब प्रकारकी शक्तियां रखते हुए भी अपने आपको नितान्त अयोग्य और असमर्थ समझते है और ८

त्मनोरथ और विजयी होनेमे क्या सन्देह हो सकता है ? अब भी ससा-रके कई भागोमे कुछ ऐसे जगली पाए जाते है जो यह समझते है कि जिन शत्रुओपर हम विजय प्राप्त करते है उनकी सारी शक्ति हमारे शरीरमे आ जाती है। एक तरहसे यह बात बहुत ठीक है। ससारके प्राय सभी क्षेत्रो और सभी कार्योमे यह बात देखी जाती है कि जब हम किसी एक काममे सफल होते है, तब हममे एक ऐसा उत्साह आ जाता है जो हमे उससे अधिक कठिन या बडा काम करनेके योग्य बना देता है। इस प्रकार हम ज्यो ज्यो काम करते जाते है त्यो त्यो हमारी शक्ति और योग्यता उत्तरोत्तर बढती जाती है। इसलिए यदि जगलियोका यह विश्वास हो कि हम जिन शत्रुओपर विजय प्राप्त करते है उनकी शक्ति भी हममे आ जाती है, तो इसमे कुछ अनौचित्य नहीं है।

यदि हम कोई बडा काम करना चाहते हो तो हमे उचित है कि सबसे पहले अपनी सारी विचारशक्ति, अपना सारा ध्यान, उसी बात-पर जमा दे और अपने मनमे इस बातका दृढ विश्वास कर ले कि हम यह काम अवश्य और बहुत सहजमे कर लेगे, तो हमारा वह विश्वास अवश्य फलदायक होगा, हमारे हाथमे वह काम अवश्य पूरा उतर जायगा।

हमारी जितनी मानसिक और शारीरिक शक्तियाँ है, आत्म-विश्वास उन सबका सरदार है। वह स्वय तो जो काम करता है वह करता ही है, हमारी सब शक्तियोमे दूना और तिगुना बल पहुँचाता है। जबतक आत्म-विश्वास रूपी सेनापति आगे नही बढता, तबतक और सब शक्तियाँ चुपचाप खडी उसका मुँह ताका करती है। पर जब आत्म-विश्वास अपना पूरा पूरा काम करने लगता है, तब बिलकुल दबी हुई शक्तियाँ भी उठ खडी होती है और हमे आपसे आप ले चलकर सफलता तथा विजय तक पहुँचा देती है। जब आत्म-विश्वासके कारण हममे साहस उत्पन्न होता

हमे अपनी सफलताका विश्वास तो होना ही चाहिए, पर वह विश्वास अधूरा या अधकचरा नही होना चाहिए, बल्कि अधिकसे अधिक जितना दृढ हो सकता हो उतना और हार्दिक होना चाहिए । अर्थात् हमे अपनी सफलतामे कभी तिलमात्र भी सन्देह नही होना चाहिए। सफलतामे जितना ही सन्देह होता है, प्रयत्नमे उतनी ही दुर्बलता आती है और फिर सफलता उतनी ही दूर हो जाती है। दृढ विश्वास ही सफलताकी जान है । भीषण ताप ही धातुओको गलाता है। इसी प्रकार पूर्ण अध्यवसाय और दृढ विश्वास ही कठिनसे कठिन कार्य सिद्ध करता है। जिस काममे पूरी तरहसे जी नही लगता वह कभी पूरा नही होता । समाजमे साधारण कोटिके लोगोकी सख्या इसी लिए अधिक है कि अधिकाश लोग पूरा जी लगाकर कोई काम नही करते। उनका निश्चय और प्रयत्न दोनो ही अधूरे और बेदम होते है और इसी लिए उनको कभी पूरी और ठीक सफलता नही होती।

सफलताके लिए ऐसे दृढ निश्चयकी आवश्यकता है जो कभी पराङ्मुख या पराजित होना जानता ही न हो । ऐसा निश्चय मनुष्यको सदा आगे ही बढाता चलता है और चाहे कितनी ही जोखिम क्यो न सहनी पडे, उसे कभी पीछे नही हटने देता। जब किसी मनुष्यका अपनी शक्ति और योग्यतापर विश्वास नही रह जाता, तब वह सफलताके लिए पूरा प्रयत्न करना छोड देता है और उसका प्रयत्न अधूरा रह जाता है । उस समय उसकी ओर तो कोई सहायता की ही नही जा सकती, यदि कुछ किया जा सकता है, तो केवल यही कि उसमे फिरसे आत्म-विश्वास उत्पन्न किया जाय और उसके मस्तिष्कसे यह विचार निकाल दिया जाय कि सब काम भाग्य या सयोगसे होते है और उसके मनमे यह बात बैठा देनी चाहिए कि सफलता पूरा पूरा

अपनी सफलताका पूर्ण निश्चय भी हो, तो इससे यही सिद्ध होता है कि उस आदमीमे अवश्य कार्य करनेका कोई बहुत बडा गुण है और वह काम करनेके योग्य है। और काम करनेके लिए इसी गुणकी सबसे अधिक आवश्यकता होती है। जिसमे यह गुण होगा, वह अन्यान्य बडे बडे गुणोके न होनेपर भी कठिनसे कठिन काम कर ले जायगा। परन्तु यदि उसमे यही मूल गुण न होगा, तो फिर चाहे उसमे और कितने ही बडे गुण क्यो न हो पर प्रायः उसे विफलमनोरथ ही होना पडेगा। वह आत्म-विश्वास ही है जो मनुष्यमे ईश्वरीय गुण और ईश्वरीय शक्ति उत्पन्न करता है। अपने आपमे सामर्थ्य और बल आदिका अनुभव करना मानो अपने आपमे ईश्वरीय शक्तिका अनुभव करना है और जब मनुष्यमे ईश्वरीय शक्ति आ जाय, तो फिर उनके लिए कोई कार्य असम्भव नही रह जाता।

जिस कोलम्बसने अमेरिकाका पता लगाया था, वह आत्म-विश्वासकी मानो प्रत्यक्ष मूर्ति था। स्पेनके राजमन्त्री उसकी हँसी उडाया करते थे और उसके विचारो तथा बातोमे उन्हे पागलपनका भान होता था। यदि वह उन लोगोके हँसी उडानेपर ध्यान देता तो कमसे कम उसे तो अमेरिकाका पता लगानेका कभी सौभाग्य प्राप्त न होता। फिर उसके बाद और कोई चाहे पता लगाता या न लगाता। पर नही, वह अपनी धुनका पक्का था और उसे अपने आपपर पूरा पूरा भरोसा था। वह अच्छी तरह जानता था कि मै जो कुछ सोचता या समझता हूँ, वह बहुत ठीक है और उसे मै पूरा कर दिखलाऊँगा। वह एक छोटेसे जहाजपर सवार होकर अज्ञात समुद्रमे चल पडा। उसके साथी मल्लाहोने उसका बहुत विरोध किया और घर लौट चलनेके लिए बहुत जोर दिया, परन्तु वह उन लोगोकी बातोमे नही आया। वह एक खान

आरम्भ करे, तो अवश्य ही उस स्थानपर पहुँच सकते है, जहाँ महत्ताके सिवा और कुछ है ही नही ।

यदि मनुष्यकी अवनतिका कोई सबसे बडा कारण है अथवा हो सकता है, तो वह एक ही कारण है और वह कारण है अपना ठीक ठीक महत्त्व न समझना, अपने आपको स्वयं अपनी नजरोमे गिरा देना। अपने आपको अयोग्य समझनेसे बढ़कर मूर्खतापूर्ण विचार ससारमे और कोई नही हो सकता। क्योकि जो आदमी खुद ही यह समझता हो कि अमुक कार्य मुझसे नही हो सकेगा, उस आदमीसे वह कार्य ससारकी और कोई शक्ति नहीं करा सकती। सबसे पहले आत्म-विश्वासको मार्ग प्रदर्शन करना पडता है। तब उसके पीछे पीछे और शक्तियॉ चलती है। यदि हम अपने लिए पहलेसे ही बहुत ही सकुचित सीमा निर्धारित कर ले, तो फिर उस सीमासे आगे बढनेका हमे और अधिकार ही नही रह जाता। इसलिए हमे अपना उद्देश्य अधिकसे अधिक आगे बढा ले जाना चाहिए जिसमे हमे आगे बढनेके लिए बराबर स्थान मिलता रहे और कहीं पहुँचकर रुकना न पडे।

हम यह बात मानते है कि किसी व्यक्तिके लिए अपने आपको बहुत बडा समझना और अपने मनमे ऊँचीसे ऊँची कल्पनाओको स्थान देना बहुत ही कठिन है। परन्तु उससे भी बढकर कठिनता तो यह है कि बिना ऐसा किए वह कभी महान् वीर और विजयी हो ही नहीं सकता। मनुष्य जबतक ऊँची बातोकी कल्पना न करे और उन कल्पनाओको कार्य रूपमे परिणत करनेके लिए अपनी योग्यता और बलपर पूरा पूरा भरोसा न रक्खे, तब तक वह आगे बढ ही नही सकता। सबसे पहले स्वय उच्चाकाक्षी होना ही योग्यताका एक बहुत बडा प्रमाण है और यदि साथमे यह भी विश्वास हो कि हम अपनी आकाक्षा अवश्य

एक ऐसी अलौकिक और अपूर्व शक्ति है जिसे यदि हम जाग्रत करके काममे लगा सके, तो हम जो काम चाहे वही पूरा कर सकते है। जब वे यह तत्त्व भली भॉति समझ लेगे तब उनका जीवन भी श्रेष्ठ हो जायगा और वे सब प्रकारसे सफल तथा सुखी भी हो जायेंगे। ससारमे विश्वास ही एक ऐसी चीज है जो हमारे लिए सुख, समृद्धि, सुनाम और सफलताका द्वार खोल सकती है। उसीके द्वारा हममे अजेय बल आ सकता है और उसीके द्वारा हम उन भाग्यवानोमे परिगणित हो सकते है, जिनके स्पर्श मात्रसे मिट्टी भी सोना हो जाती है। उसीके द्वारा मनुष्यमे एक ऐसा तेज उत्पन्न हो जाता है जो उसके चारो ओर पूर्ण प्रकाश करनेके अतिरिक्त उसके मार्गमे पडनेवाली सब विघ्न बाधाओको तिनकेकी तरह जला देता है। उसीके द्वारा उसे एक अपूर्व दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है जिसकी सहायतासे वह ऐसी ऐसी चीजे देख सकता है जो किसी और प्रकार दिखाई ही नही पड सकती। जब उस आत्म-विश्वासके कारण हमे वे चीजे दिखलाई पडने लगती है, तब हम सब बातोका विचार छोडकर उन्हे प्राप्त करनेके लिए अग्रसर होने लगते है और अन्तमे उन्हे प्राप्त करके ही विश्राम लेते है। बल्कि उन चीजोके प्राप्त हो जानेपर भी हम विश्राम नही लेते। क्योकि उस समय हमे उनकी अपेक्षा और भी अधिक महत्त्वकी तथा सुन्दर चीजे दिखलाई देने लगती है और तब हम उन्हे प्राप्त करने लग जाते है। तात्पर्य यह कि उस समय हम एक ऐसे मार्गपर पहुँच जाते है जिसमे निरन्तर आगे ही बढते जाते है और हमारे रुकने या पीछे मुडनेकी कोई सम्भावना ही नही रह जाती। यही जीवनका वास्तविक पथ होता है और प्रत्येक समझदार आदमीको इसीका पथिक बनना चाहिए। इसी पथके पथिकोने बडे बडे पहाड काटकर फेक दिए है, विकट नदियो-

एक ऐसी अलौकिक और अपूर्व शक्ति है जिसे यदि हम जाग्रत करके काममे लगा सके, तो हम जो काम चाहे वही पूरा कर सकते है। जब वे यह तत्त्व भली भॉति समझ लेगे तब उनका जीवन भी श्रेष्ठ हो जायगा और वे सब प्रकारसे सफल तथा सुखी भी हो जायेगे। ससा-रमे विश्वास ही एक ऐसी चीज है जो हमारे लिए सुख, समृद्धि, सुनाम और सफलताका द्वार खोल सकती है। उसीके द्वारा हममे अजेय बल आ सकता है और उसीके द्वारा हम उन भाग्यवानोमे परिगणित हो सकते है, जिनके स्पर्श मात्रसे मिट्टी भी सोना हो जाती है। उसीके द्वारा मनुष्यमे एक ऐसा तेज उत्पन्न हो जाता है जो उसके चारो ओर पूर्ण प्रकाश करनेके अतिरिक्त उसके मार्गमे पडनेवाली सब विघ्न बाधा-ओको तिनकेकी तरह जला देता है। उसीके द्वारा उसे एक अपूर्व दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है जिसकी सहायतासे वह ऐसी ऐसी चीजे देख सकता है जो किसी और प्रकार दिखाई ही नही पड सकती। जब उस आत्म-विश्वासके कारण हमे वे चीजे दिखलाई पडने लगती है, तब हम सब बातोका विचार छोडकर उन्हे प्राप्त करनेके लिए अग्रसर होने लगते है और अन्तमे उन्हे प्राप्त करके ही विश्राम लेते है। बल्कि उन चीजोके प्राप्त हो जानेपर भी हम विश्राम नही लेते। क्योकि उस समय हमे उनकी अपेक्षा और भी अधिक महत्त्वकी तथा सुन्दर चीजे दिख-लाई देने लगती है और तब हम उन्हे प्राप्त करने लग जाते है। तात्पर्य यह कि उस समय हम एक ऐसे मार्गपर पहुँच जाते है जिसमे निरन्तर आगे ही बढते जाते है और हमारे रुकने या पीछे मुडनेकी कोई सम्भा-वना ही नही रह जाती। यही जीवनका वास्तविक पथ होता है और प्रत्येक समझदार आदमीको इसीका पथिक बनना चाहिए। इसी पथके पथिकोने बडे बडे पहाड काटकर फेक दिए है, विकट नदियो-

एक ऐसी अलौकिक और अपूर्व शक्ति है जिसे यदि हम जाग्रत करके काममे लगा सके, तो हम जो काम चाहे वही पूरा कर सकते है । जव वे यह तत्त्व भली भाँति समझ लेगे तव उनका जीवन भी श्रेष्ठ हो जायगा और वे सब प्रकारसे सफल तथा सुखी भी हो जायेगे । ससारमे विश्वास ही एक ऐसी चीज है जो हमारे लिए सुख, समृद्धि, सुनाम और सफलताका द्वार खोल सकती है । उसीके द्वारा हममे अजेय वल आ सकता है और उसीके द्वारा हम उन भाग्यवानोमे परिगणित हो सकते है, जिनके स्पर्श मात्रसे मिट्टी भी सोना हो जाती है । उसीके द्वारा मनुष्यमे एक ऐसा तेज उत्पन्न हो जाता है जो उसके चारो ओर पूर्ण प्रकाश करनेके अतिरिक्त उसके मार्गमे पडनेवाली सव विघ्न बाधाओको तिनकेकी तरह जला देता है । उसीके द्वारा उसे एक अपूर्व दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है जिसकी सहायतासे वह ऐसी ऐसी चीजे देख सकता है जो किसी और प्रकार दिखाई ही नही पड सकती । जव उस आत्म-विश्वासके कारण हमे वे चीजे दिखलाई पडने लगती है, तव हम सव वातोका विचार छोडकर उन्हे प्राप्त करनेके लिए अग्रसर होने लगते है और अन्तमे उन्हे प्राप्त करके ही विश्राम लेते है । वल्कि उन चीजोके प्राप्त हो जानेपर भी हम विश्राम नही लेते । क्योकि उस समय हमे उनकी अपेक्षा और भी अधिक महत्त्वकी तथा सुन्दर चीजे दिखलाई देने लगती है और तव हम उन्हे प्राप्त करने लग जाते है । तात्पर्य यह कि उस समय हम एक ऐसे मार्गपर पहुँच जाते है जिसमे निरन्तर आगे ही बढते जाते है और हमारे रुकने या पीछे मुडनेकी कोई सम्भावना ही नही रह जाती । यही जीवनका वास्तविक पथ होता है और प्रत्येक समझदार आदमीको इसीका पथिक बनना चाहिए । इसी पथके पथिकोने वडे वडे पहाड काटकर फेक दिए है, विकट नदियो-

१२—दृढ़ निश्चय

हम जो काम करना चाहते है उसके पूरा करनेमे हमारा दृढ निश्चय भी बहुत बडा सहायक होता है। किसी कार्यके सम्बन्धमे हमारा निश्चय जितना ही अधिक दृढ होता है उसमे सफलता भी उतनी ही अधिक होती है। हमे जो कुछ करना हो, वह बहुत ही दृढता और तत्परताके साथ करना चाहिए। तोपके गोलेको लोहेकी किसी मोटी चादरमे धीरे धीरे घसानेका प्रयत्न कभी सफल नही हो सकता। सफलता तभी होगी जब वह गोला विद्युत्के वेगके साथ चलेगा। उसी दशामे वह सीधा जाकर चादरके पार हो सकेगा। ठीक यही दशा मनुष्यके प्रयत्नोकी होती है।

प्राय लोग कहा करते है—देखिए यदि ईश्वरने चाहा तो, यदि हमारे भाग्यमे हुआ तो, यदि हो सका तो, आदि आदि। पर वे लोग यह बात नही जानते कि उनके कथनमे लगा हुआ यह ' यदि ' सन्दिग्धताका सूचक होता है और इससे वक्ताकी अयोग्यता तथा अकर्मण्यता सूचित होती है। परन्तु यदि कोई दुर्बलहृदय आदमी भी किसी अवसरपर कोई बात दृढतापूर्वक कह बैठे, तो इससे उसके हृदयमे एक नया बल आ जायगा और वह अधिक तत्परतापूर्वक काममे लगकर अपेक्षाकृत अधिक सफलता प्राप्त कर सकेगा।

मनुष्यको कभी इस ढगसे कोई बात नहीं कहनी चाहिए जिसमे किसी प्रकारका सन्देह या अनिश्चय सूचित होता हो। यहाँ तक कि हमे कभी यह भी नही कहना चाहिए कि हम कभी न कभी सफल

१२—दृढ़ निश्चय

हम जो काम करना चाहते है उसके पूरा करनेमे हमारा दृढ निश्चय भी बहुत बडा सहायक होता है । किसी कार्यके सम्बन्धमे हमारा निश्चय जितना ही अधिक दृढ होता है उसमे सफलता भी उतनी ही अधिक होती है । हमे जो कुछ करना हो, वह बहुत ही दृढता और तत्परताके साथ करना चाहिए । तोपके गोलेको लोहेकी किसी मोटी चादरमे धीरे धीरे घसानेका प्रयत्न कभी सफल नही हो सकता । सफलता तभी होगी जब वह गोला विद्युत्के वेगके साथ चलेगा । उसी दशामे वह सीधा जाकर चादरके पार हो सकेगा । ठीक यही दशा मनुष्यके प्रयत्नोकी होती है ।

प्राय लोग कहा करते है—देखिए यदि ईश्वरने चाहा तो, यदि हमारे भाग्यमे हुआ तो, यदि हो सका तो, आदि आदि । पर वे लोग यह बात नही जानते कि उनके कथनमे लगा हुआ यह ‘ यदि ’ सन्दिग्धताका सूचक होता है और इससे वक्ताकी अयोग्यता तथा अकर्मण्यता सूचित होती है । परन्तु यदि कोई दुर्बलहृदय आदमी भी किसी अवसरपर कोई बात दृढतापूर्वक कह बैठे, तो इससे उसके हृदयमे एक नया बल आ जायगा और वह अधिक तत्परतापूर्वक काममे लगकर अपेक्षाकृत अधिक सफलता प्राप्त कर सकेगा ।

मनुष्यको कभी इस ढगसे कोई बात नहीं कहनी चाहिए जिसमे किसी प्रकारका सन्देह या अनिश्चय सूचित होता हो । यहाँ तक कि हमे कभी यह भी नही कहना चाहिए कि हम कभी न कभी सफल

१२—दृढ़ निश्चय

हम जो काम करना चाहते है उसके पूरा करनेमे हमारा दृढ निश्चय भी बहुत बडा सहायक होता है। किसी कार्यके सम्बन्धमे हमारा निश्चय जितना ही अधिक दृढ होता है उसमे सफलता भी उतनी ही अधिक होती है। हमे जो कुछ करना हो, वह बहुत ही दृढता और तत्परताके साथ करना चाहिए। तोपके गोलेको लोहेकी किसी मोटी चादरमे धीरे धीरे घँसानेका प्रयत्न कभी सफल नही हो सकता। सफलता तभी होगी जब वह गोला विद्युत्के वेगके साथ चलेगा। उसी दशामे वह सीधा जाकर चादरके पार हो सकेगा। ठीक यही दशा मनुष्यके प्रयत्नोकी होती है।

प्राय: लोग कहा करते है—देखिए यदि ईश्वरने चाहा तो, यदि हमारे भाग्यमे हुआ तो, यदि हो सका तो, आदि आदि। पर वे लोग यह बात नही जानते कि उनके कथनमे लगा हुआ यह 'यदि' सन्दिग्धताका सूचक होता है और इससे वक्ताकी अयोग्यता तथा अकर्मण्यता सूचित होती है। परन्तु यदि कोई दुर्बलहृदय आदमी भी किसी अवसरपर कोई बात दृढतापूर्वक कह बैठे, तो इससे उसके हृदयमे एक नया बल आ जायगा और वह अधिक तत्परतापूर्वक काममे लगकर अपेक्षाकृत अधिक सफलता प्राप्त कर सकेगा।

मनुष्यको कभी इस ढगसे कोई बात नहीं कहनी चाहिए जिसमे किसी प्रकारका सन्देह या अनिश्चय सूचित होता हो। यहाँ तक कि हमे कभी यह भी नहीं कहना चाहिए कि हम कभी न कभी सफल

१२—दृढ़ निश्चय

हम जो काम करना चाहते है उसके पूरा करनेमे हमारा दृढ निश्चय भी बहुत बडा सहायक होता है। किसी कार्यके सम्बन्धमे हमारा निश्चय जितना ही अधिक दृढ होता है उसमे सफलता भी उतनी ही अधिक होती है। हमे जो कुछ करना हो, वह बहुत ही दृढता और तत्परताके साथ करना चाहिए। तोपके गोलेको लोहेकी किसी मोटी चादरमे धीरे धीरे घॅसानेका प्रयत्न कभी सफल नही हो सकता। सफलता तभी होगी जब वह गोला विद्युत्के वेगके साथ चलेगा। उसी दशामे वह सीधा जाकर चादरके पार हो सकेगा। ठीक यही दशा मनुष्यके प्रयत्नोकी होती है।

प्रायः लोग कहा करते है—देखिए यदि ईश्वरने चाहा तो, यदि हमारे भाग्यमे हुआ तो, यदि हो सका तो, आदि आदि। पर वे लोग यह बात नही जानते कि उनके कथनमे लगा हुआ यह 'यदि' सन्दिग्धताका सूचक होता है और इससे वक्ताकी अयोग्यता तथा अकर्मण्यता सूचित होती है। परन्तु यदि कोई दुर्बलहृदय आदमी भी किसी अवसरपर कोई बात दृढतापूर्वक कह बैठे, तो इससे उसके हृदयमे एक नया बल आ जायगा और वह अधिक तत्परतापूर्वक काममे लगकर अपेक्षाकृत अधिक सफलता प्राप्त कर सकेगा।

मनुष्यको कभी इस ढगसे कोई बात नहीं कहनी चाहिए जिसमे किसी प्रकारका सन्देह या अनिश्चय सूचित होता हो। यहाँ तक कि हमे कभी यह भी नहीं कहना चाहिए कि हम कभी न कभी सफल

और विना कुछ उपार्जन किए नही रहते। प्रत्येक व्यक्तिको अपने उद्देश्यके सम्बन्धमे सदा इसी प्रकारका विचार रखना चाहिए और केवल विचार ही नही रखना चाहिए वल्कि उस विचारपर दृढतापूर्वक विश्वास भी रखना चाहिए। क्योकि विना विश्वासका और कोरा विचार कुछ भी मूल्य नही रखता।

मनुष्यकी उद्देश्यसिद्धिपर इस दृढ निश्चयका जो शुभ परिणाम होता है, उससे सब लोग परिचित नही होते। परन्तु जो लोग उससे परिचित होते है, वे इसके रामबाण होनेमे कभी किसी प्रकारका सन्देह नही करते। इस प्रकारका दृढ निश्चय मनुष्यकी सोई हुई शक्तियोको जाग्रत कर देता है और उसे कार्य करनेमे बहुत अधिक समर्थ बना देता है।

इस सम्बन्धमे एक बात और है। वह यह कि हम जो निश्चय करते है वह निश्चय केवल मनमे ही न होना चाहिए वल्कि हमे अपने मुँहसे उस निश्चयका उच्चारण भी करना चाहिए। मनमे तो दिन रातमे हजारो बाते सोची जाती है। इसलिए केवल मनमे सोची हुई बातोका हमपर उतना अच्छा और अधिक प्रभाव नही पडता परन्तु जिस निश्चयका हम अपने मुँहसे उच्चारण करते है उसका हमपर विशेष और स्थायी प्रभाव होता है। बहुधा हमारी सोई हुई शक्तियॉ इसी प्रकार जोरसे उच्चारण किए हुए निश्चयोके द्वारा ही जाग्रत होती है। प्राय लोगोका मन दुर्बल हुआ करता है और वह एकाग्र होकर दृढतापूर्वक कोई निश्चय नही कर सकता। ऐसे मनका निश्चय प्राय कोई निश्चय नही होता। परन्तु यदि उसी निश्चयके हम मौखिक उच्चारण भी किया करे उससे सम्बन्ध रखनेवाले शब्द हमारे मुँहसे निकलकर हमारे क

हममे जो दुर्बलताऍ और त्रुटियो है उनका निवारण और पूर्ति इस क्रियासे बहुत सहजमे हो सकती है। पाश्चात्य देशोमे बहुत से लोग ऐसे है जिन्होने इस प्रक्रियासे बहुत अधिक लाभ उठाया है। वे मानो अपने आपसे बाते करते है और अपने सम्बन्धमे उन्हे जो कुछ कहना होता है वह वे अपने आपसे ही कह लेते है। इस प्रकारके आत्मगत कथनका परिणाम वही होता है जो किसी सच्चे मित्र अथवा अच्छे महात्माओके उपदेशो और परामर्शोंका होता है। इस प्रक्रियासे केवल कामनाऍ ही पूरी नही की जाती है, बल्कि अपने व्यक्तिगत दोष भी दूर किए जाते है। इसलिए इससे हमारी आत्मिक उन्नति भी हो सकती है और नैतिक उन्नति भी।

जब किसीको इस प्रकार अपने आपसे बाते करनी हो, तब उसे जनसमूहसे बहुत दूर किसी ऐसे एकान्त स्थानमे चले जाना चाहिए जहॉ औरोकी उपस्थितिका अनुभव न हो सके और जहॉ स्वच्छन्दतापूर्वक अपने आपसे बाते की जा सके। ऐसे स्थानपर पहुँचकर सोचना चाहिए कि हममे कौनसी त्रुटि है अथवा हमारी कार्यसिद्धिमे कौनसी बात बाधक है। यदि हम किसी काममे लगे हो, तो उसके सब अगोपर विचार करना चाहिए। तात्पर्य यह कि हमे अपनी जो वर्तमान आवश्यकताऍ प्रतीत होती हो उनपर हमे विचार करना चाहिए और तब उनके सम्बन्धमे अपना कर्तव्य निश्चित करना चाहिए, और जब वह कर्तव्य निश्चित हो जाय, तब हमे अपने आपको जोरसे वह निश्चय कह सुनाना चाहिए। हमे जोरसे और इस प्रकार स्पष्ट शब्दोमे कहना चाहिए जिसमे वह बात हमे बहुत अच्छी तरह सुनाई दे। हमे कहना चाहिए कि हम भविष्यमे अमुक दोष न करेगे, हम अमुक प्रकारका व्यवहार या आचरण न करेगे, हम अमुक कार्य अमुक प्रकारसे करेगे,

छुडाऊँगा और आजहीसे इसका अन्त करना प्रारम्भ करूँगा, आदि आदि।

यदि कोई व्यक्ति चरित्रभ्रष्ट हो तो उसे अपने आपसे कहना चाहिए कि मेरे शरीर और मेरी आत्माका मेरे अनाचारके कारण बहुत बुरी तरह नाश हो रहा है। इसके कारण मै अपने समस्त भावी सुखोका नाश कर रहा हूँ। मै केवल अपना ही सर्वस्व नष्ट नही कर रहा हूँ बल्कि अपनी स्त्री, अपने बाल बच्चो और अपने परिवारके लोगोका भी बहुत अहित कर रहा हूँ और समाजमे बहुत बुरा आदर्श खडा कर रहा हूँ। आजसे मै शपथ खाता हूँ कि मै कभी कुमार्गमे प्रवृत्त न होऊँगा और न कभी कोई ऐसा कार्य करूँगा जिसके कारण मै लोगोकी नजरोसे गिर जाऊँ। मै अपने पिछले अनाचारोके लिए पश्चात्ताप करता हूँ और भविष्यमे उनसे घृणा करनेका दृढ निश्चय करता हूँ। अबतक मै आदमीयतसे बहुत गिर रहा हूँ, पर अब मै अपने आपको सुधारूँगा और अपने आपको चरित्रवान् बनाऊँगा आदि आदि।

जब कभी एकान्तमे अवसर मिले तब मनुष्यको अपने आपको सुधारने और उन्नत करनेके लिए इसी प्रकार अपने आपसे बाते करनी चाहिए। थोडे ही दिनोमे उसे [illegible] देखकर बहुत [illegible] कि इस प्रकार अपने आपसे बाते करनेका उसके चरित्रपर [illegible] प्रभाव पडता है और वह जितनी जल्दी [illegible] उनको छोडकर उनसे बिलकुल अलग हो जाता है। इस प्रकारकी बाते करनेसे थोडे ही दिनोमे उस व्यक्तिमे इतना [illegible] कि वह अपनी सारी दुर्बलताओ और सारे दोषोपर एकदम [illegible] और वे कभी उसके पास न [illegible]।

छुडाऊँगा और आजहीसे इसका अन्त करना प्रारम्भ करूँगा, आदि आदि।

यदि कोई व्यक्ति चरित्रभ्रष्ट हो तो उसे अपने आपसे कहना चाहिए कि मेरे शरीर और मेरी आत्माका मेरे अनाचारके कारण बहुत बुरी तरह नाश हो रहा है। इसके कारण मै अपने समस्त भावी सुखोका नाश कर रहा हूँ। मै केवल अपना ही सर्वस्व नष्ट नही कर रहा हूँ बल्कि अपनी स्त्री, अपने बाल बच्चो और अपने परिवारके लोगोका भी बहुत अहित कर रहा हूँ और समाजमे बहुत बुरा आदर्श खडा कर रहा हूँ। आजसे मै शपथ खाता हूँ कि मै कभी कुमार्गमे प्रवृत्त न होऊँगा और न कभी कोई ऐसा कार्य करूँगा जिसके कारण मै लोगोकी नजरोसे गिर जाऊँ। मै अपने पिछले अनाचारोके लिए पश्चात्ताप करता हूँ और भविष्यमे उनसे घृणा करनेका दृढ निश्चय करता हूँ। अबतक मै आदमीयतसे बहुत गिरा रहा हूँ, पर अब मै अपने आपको सुधारूँगा और अपने आपको चरित्रवान् बनाऊँगा आदि आदि।

जब कभी एकान्तमे अवसर मिले तब मनुष्यको अपने आपको सुधारने और उन्नत करनेके लिए इसी प्रकार अपने आपसे बाते करनी चाहिए। थोडे ही दिनोमे उसे यह देखकर बहुत अधिक आश्चर्य होगा कि इस प्रकार अपने आपसे बाते करनेका उसके चरित्रपर कैसा अच्छा प्रभाव पडता है और वह कितनी जल्दी बुरी आदतो और बुरे कामोको छोडकर उनसे बिलकुल अलग हो जाता है। इस प्रकारकी बातोसे थोडे ही दिनोमे उस व्यक्तिमे इतना अधिक बल आ जायगा कि वह अपनी सारी दुर्बलताओ और सारे दोपोका एकदम नाश कर देगा और फिर कभी उनके फेरमे न पड़ेगा।

सिद्धि होगी। इच्छाशक्ति तो इस काममे सहायता करेगी ही, पर इच्छाशक्तिकी अपेक्षा दृढ निश्चयमे हजार गुना अधिक बल है, और सबसे अधिक बल इस बातमे है कि मनुष्य समझे कि मुझमे एक दैवी अश है जो सबसे अधिक बलवान् है और जो मुझे अवश्य विजयी करेगा। जब किसी व्यक्तिको अपने अन्दर रहनेवाले दैवी अशके दर्शन होने लगेगे, तब वह उसके बल और सहायताका अनुभव करने लगेगा। जब वह अपने अन्दर रहनेवाले ईश्वरीय अशकी सहायताका विश्वास और भरोसा करने लगेगा, तब मानो वह ईश्वरीय सत्ताके साथ मिलकर एक हो जायगा। उस दशामे ससारकी कोई शक्ति उसके मुकाबलेमे न ठहर सकेगी और वह जिस ओर दृष्टि डालेगा, उसी ओर उसे विजय प्राप्त होगी।

यो देखनेमे तो यह विचार बिलकुल मूर्खतापूर्ण बल्कि पागलोकासा जान पडता है कि कोई आदमी एकान्तमे जाकर जोर जोरसे अपने साथ बाते करे, वह स्वय ही बोलनेवाला हो और स्वय ही सुननेवाला। लेकिन यदि अपने दोष दूर करनेके लिए यह प्रक्रिया की जाय, तो इसमे सन्देह नही कि इससे बहुत अधिक लाभ उठाया जा सकता है। ससारमे छोटा या बडा कोई ऐसा व्यक्तिगत दोष नही है, जो इस प्रकार एकान्तमे अपने आपसे बाते करके दूर न किया जा सकता हो। मान लीजिए कि आप बहुत ही शरमीले है और चार आदमियोके सामने जानेमे और उनसे बातचीत करनेमे आपको बहुत लज्जा जान पडती है। अब यदि आप एकान्तमे बैठकर अपने आपसे कहने लगे कि यह हमारा बडा भारी दोष है और जैसे होगा हम अपना यह दोष दूर करेगे, तो सच-मुच आपका यह दोष बहुत ही शीघ्र दूर हो जायगा। इसी प्रकार और

आवश्यकता केवल इस बातकी है कि मनुष्य यह बात भली भाँति अपने मनमे समझ ले कि मुझमे एक ईश्वरीय शक्ति है जो मुझे सदा सब कामोमे विजयी रक्खेगी। सबसे बडी कठिनता तो यही है कि लोग वास्तवमे जितने योग्य होते है उसकी अपेक्षा अपने आपको कही कम योग्य समझते है। वे अपनी शक्तियोकी ठीक ठीक कल्पना नही करते। वे जान बूझकर अपनी दृष्टिमे अपना महत्त्व कम कर देते है अपने आपको छोटा बना लेते है और स्वय ही अपने आपको तुच्छ दृष्टिसे देखने लगते है। इसका कारण यही है कि वे यह बात नही जानते कि प्रत्येक मनुष्यमे एक ईश्वरीय अश होता है जो उसे सर्वश्रेष्ठ बना सकता है।

१३—मानसिक सूचना।

ध्यायतो विषयान्पुसः सगस्तेषूपजायते ।
संगात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥

. ...

स्मृतिभ्रशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥

—गीता ।

जो लोग अपराधी होते है वे शरीरसे तो पीछे अपराध करते है परन्तु सबसे पहले वे अपने मनसे अपराध करते है । पहले वे अपने मानसिक जगतमे किसी अपराधकी वार वार कल्पना करके मानो उस अपराधका अभ्यास करते है और तब अन्तमे शरीरद्वारा वह अपराध करते है ।

न्यूयार्कमे एक ऐसा अपराधी था जिसने वहॉके भिन्न भिन्न जेलोमे पचीस वर्ष विताए थे । एक अवसरपर उसने कहा था कि मैने कभी स्वप्नमे भी अपराधी होनेका विचार नही किया था । परन्तु आरम्भसे ही मेरी प्रवृत्ति ऐसे काम करनेकी ओर थी जो दूसरोको असम्भवसे जान पडते हो ! जब मै कभी किसी वहुत वडे आदमीके मकानपर जाता था, तो मेरे मनमे यह विचार उत्पन्न होता था कि मे किसी प्रकार रातके समय इस प्रकार इस मकानमे पहुॅच जाऊं कि जिसमे कोई मुझे देख न सके । जव कई वार इस प्रकारका विचार मेरे मनमे उत्पन्न हुआ, तव अन्तमे एक वार मैने यह विचार कार्यरूपमे परिणत कर डाला । एक वार रातके समय मै एक वडे आदमीके मकानपर पहुॅच गया और जव कि सव लोग सोए हुए थे तव मै वहुत अभिमानपूर्वक हर एक कमरेमे यह सोचता हुआ घूमने लगा कि देखो मै कितना वडा

१३–मानसिक सूचना।

ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते।
संगात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते॥
. . ..
स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥

—गीता।

जो लोग अपराधी होते है वे शरीरसे तो पीछे अपराध करते है परन्तु सबसे पहले वे अपने मनसे अपराध करते है। पहले वे अपने मानसिक जगतमे किसी अपराधकी बार बार कल्पना करके मानो उस अपराधका अभ्यास करते है और तब अन्तमे शरीरद्वारा वह अपराध करते है।

न्यूयार्कमे एक ऐसा अपराधी था जिसने वहाँके भिन्न भिन्न जेलोमे पचीस वर्ष बिताए थे। एक अवसरपर उसने कहा था कि मैने कभी स्वप्नमे भी अपराधी होनेका विचार नही किया था। परन्तु आरम्भसे ही मेरी प्रवृत्ति ऐसे काम करनेकी ओर थी जो दूसरोको असम्भवसे जान पडते हो। जब मै कभी किसी बहुत बडे आदमीके मकानपर जाता था, तो मेरे मनमे यह विचार उत्पन्न होता था कि मै किसी प्रकार रातके समय इस प्रकार इस मकानमे पहुँच जाऊं कि जिसमे कोई मुझे देख न सके। जब कई बार इस प्रकारका विचार मेरे मनमे उत्पन्न हुआ तब अन्तमे एक बार मैने यह विचार कार्यरूपमे परिणत कर डाला। एक बार रातके समय मै एक बडे आदमीके मकानपर पहुँच गया और जब कि सब लोग सोए हुए थे तब मै बहुत अभिमानपूर्वक हर एक कमरेमे यह सोचता हुआ घूमने लगा कि देखो मै कितना न

थे। वे मकानोमे घुसनेके नए नए उपाय सोचा करते थे और उन उपायोको ऐसे ढगसे काममे लाना चाहते थे कि जिसमे वे पकडे न जायँ। मनमे इस प्रकारके चोरीके विचार लाते लाते अन्तमे वे इतने पक्के चोर हो गए कि चोरी उनकी आदतमे दाखिल हो गई और वे इच्छा होनेपर भी इससे अपना पीछा छुडानेमे असमर्थ हो गए। उनमेसे तो वहुतेरे ऐसे थे जो अपने मनमे चोरी करनेके उपाय तो सोचा करते थे, पर कभी चोर वनना नही चाहते थे। परन्तु उनके दूषित विचार अन्तमे अपना काम कर ही गए और वे इच्छा न होनेपर भी चोर और वदमाश हो गए। जो लोग और किसी प्रकार किसी बुरे काममे नही फँस सकते थे उन्हे इन दूषित विचारोने ही भीषण अपराधी वना दिया और उनका जीवन वहुत बुरी तरहसे नष्ट कर दिया।

मनुष्यको स्वय उसीके दूषित विचार अपराधी नहीं बनाते है वल्कि औरोके दूपित विचार भी उसे वहुत कुछ खराव कर देते है। यदि किसी साधारण नौकरपर उसका मालिक सन्देह करने लगे, उसे चोर या वदमाश समझने लगे, तो प्राय वह नौकर विवश होकर चोर या वद-माश वन जाता है। जो लोग यो कभी वेईमानी नही करते, उनपर जव वेईमानी करनेका सन्देह किया जाता है तव प्राय वे समय पाकर वेईमान हो जाते है। इसका कारण कदाचित् यही है कि जव किसी आदमीपर चोरी या वेईमानीका सन्देह किया जाता है, तव उसके मनमे चोरी या वेईमानीका जो भाव उत्पन्न होता है वही जड पकड लेता है और अन्तमे वढता वढता उसे चोर और वेईमान वना देता है। जव तक हमे किसी आदमीके चोर या वेईमान होनेका पूरा पूरा प्रमाण न मिल जाय, तवतक हमे कभी उसपर चोरी या वेईमानीका सन्देह न करना चाहिए। क्योकि इस प्रकारका सन्देह करना ही उन व्यक्तिके

वाते सुननेको मिलती है। चारो ओर चोर, वदमाश, डाकू, लुटेरे और उठाईगीरे आदि रहते है और उन्हीकी वाते सुननेको मिलती है। उनकी वातोका उसपर स्वभावत: यही परिणाम होता है कि वह भी अन्तमे चोर, डाकू, लुटेरा या उठाईगीरा हो जाता है। यदि वह कारागारमे वन्द करनेकी जगह किसी अच्छे खुले मैदानमे रक्खा जाय, जहाँ उसे अच्छे अच्छे लोगोका साथ मिले, अच्छी वाते सुननेको और अच्छी पुस्तके पढनेको मिले, खेती वारी या और कोई अच्छा काम सिखलाया जाय, तो वह कभी चोर या वदमाश नही हो सकता, वल्कि एक चतुर और सुयोग्य नागरिक हो सकता है। जो व्यक्ति सारे ससारसे अलग करके कारागारमे बुरे आदमियोके साथ रक्खा जाता है, वह वहुत ही दु:खी और निरुत्साह हो जाता है और अपने आसपासके लोगोकी बुरी आदते सीख लेता है। इसका कारण यही है कि उसके मनमे सदा जो भाव उठते रहते है वही पुष्ट हो जाते है और अन्तमे उसके जीवनका मुख्य अग वन जाते है, और ऐसा होना नितान्त स्वाभाविक है।

मनुष्यके जैसे विचार होते है वह वैसा ही वन जाता है। ये विचार हमे समाजमे लोगोसे वातचीत करनेमे, पुस्तके तथा समाचारपत्र आदि पढनेमे तथा इसी प्रकारके और अनेक साधनोसे प्राप्त होते है और इन्ही विचारो तथा भावोसे हमारी प्रवृत्तियो तथा हमारा स्वभाव वनता है। यह वात किसीसे छिपी नही है कि कोई अच्छी पुस्तक पढने या अच्छा नाटक देखनेका पाठको या दर्शकोपर कैसा अच्छा प्रभाव पडता है। यदि अधिक उत्तेजक या दु:खद घटनापूर्ण कोई पुस्तक पढी जाय तो मन कितना चचल और दु:खी हो जाता है। युरोप और अमेरिकाके कई वडे वडे और नामी चोरो तथा डाकुओ आदिके सम्बन्धमे अनुसन्धान करनेपर पता चला है कि वे

वह सहजमे निकाले नहो निकल सकता। इसलिए हमे अपने प्रत्येक कार्य और प्रत्येक बातमे इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि उसके द्वारा कोई ऐसा बुरा भाव न उत्पन्न हो, जो स्वय हमारे जीवनपर अथवा हमारे पार्श्ववर्त्तियोके जीवनपर किसी प्रकारका बुरा प्रभाव डाले। जब हम कोई सुन्दर महाकाव्य या वीरगाथा पढते है, तो हमारे मनमे कितना उत्साह, कितना आनन्द कितना सद्भाव और कितनी वीरता उत्पन्न होती है? यदि कुरुचिपूर्ण पुस्तके पढनेसे या गन्दी बाते सुननेसे हमारे मनपर इसके विपरीत प्रभाव पडे तो इसमे आश्चर्य ही क्या है?

सब लोगोको इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए कि प्रत्येक बालकके मनमे सदा ऐसे ही भाव उत्पन्न किए जाये जो उसे प्रसन्न रक्खे, उसे उत्साहित करे, उसे सदाचारी और सुशील बनावे और सब प्रकारसे उसकी आत्मिक तथा नैतिक उन्नति करे। नगरोमे रहनेवाले बालकोकी अपेक्षा गाँवोमे रहनेवाले बालक इसी लिए बलिष्ठ, प्रसन्न और सदाचारी होते है कि वे ऐसी परिस्थितिमे रहते है जो उनका स्वास्थ्य नष्ट करनेवाली अथवा उनका आचरण भ्रष्ट करनेवाली बाते अपेक्षाकृत बहुत ही कम होती है। अनाथालयमे रहनेवाले बालकोंके सम्बन्धमे देखा गया है कि जब वे किसी ऐसे गृहस्थके घर जा पहुँचते है जहाँ दिन रात लडाई झगडा होता रहता है या इसी प्रकारकी और बुरी बाते होती रहती है, तब वहाँ उनका पुराना सुन्दर आचरण बिलकुल नष्ट हो जाता है और वे भी दुष्ट, पापी तथा दुराचारी हो जाते है। इस आश्रममे रहकर वे जो सद्गुण और सद्भाव उपार्जित करते है [illegible] दुष्टोकी सगतिमे रहनेके कारण [illegible] और फिर उनका किसी प्रकार सुधार नहीं हो सकता।

झूठ बोलनेवाले लडकोने झूठ बोलना छोड दिया है, क्रोधी बालकोने क्रोध करना छोड दिया है, यहा तक कि जो बालक हकलाकर बोला करते थे उन्होने हकलाना भी छोड दिया है। अब इससे अधिक और क्या चाहिए ?

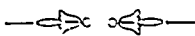
मनुष्य जैसी परिस्थितिमे रहता है, वैसा ही वह हो भी जाता है। हमारे मनमे जो भाव उठते है वही मानो हमारे लिए सबसे बडी परिस्थिति उत्पन्न करते है। इसलिए भावो और विचारोका हमपर बहुत अधिक प्रभाव पडता है। यह प्रभाव इतना अधिक और निश्चित होता है कि यदि हम चाहे तो स्वय अपनी इच्छासे अपने मनमे अनेक उत्तम भाव उत्पन्न करके अनेक प्रकारसे अपना बहुत कुछ लाभ कर सकते है, यहाँ तक कि अपना भाग्य भी बदल सकते है। यदि हम अपने मनमे दृढतापूर्वक पवित्रताका भाव स्थापित कर रक्खे, तो आसपासके लोगोके अपवित्र भाव हमारा कुछ भी नही बिगाड सकते। बल्कि यदि हमारी इच्छाशक्ति बलवती हो, तो हम अपने पवित्र भावोके द्वारा दूसरोके अपवित्र भाव भी नष्ट कर सकते है। यदि हममे सत्य और न्यायकी दृढ धारणा हो, तो हम दूसरोके असत्य और अन्यायका बहुत सहजमे अन्त कर सकते है।

अपने मनमे सुन्दर भाव उत्पन्न करके और दृढ निश्चयपूर्वक हम अपना चरित्र तो सुधार ही सकते है, पर साथ ही हम अपने अनेक रोग भी दूर कर सकते है। यह मत हमारा नहीं उन्ही डा० बेरनेस्ट-रका है। दुखियो और पतितोके लिए इससे अधिक शुभ सवाद और क्या हो सकता है ? हममे जो ईश्वरीय अश है, उसे हमे जाग्रत करना चाहिए और उसीसे सब काम लेना चाहिए। कभी कभी ऐसा भी देखा जाता है कि जिस व्यक्तिने अपना आधेसे अधिक जीवन अनेक

हम अपने मनमे कोई भाव लावे, तो उसका हमारी आकृति आदिपर भी उसीके अनुसार कुछ प्रभाव पडता है। उदाहरणार्थ यदि हम क्रोध करे, तो हमारे मुंहसे कठोर वाक्य निकलने लगते है, आंखे लाल हो जाती है, होठ फडकने लगते है और इसी प्रकारकी दूसरी अनेक वाते होने लगती है। इसी प्रकार यदि हम एकाग्रचित्तसे ईश्वर-चिन्तन करने वैठे, तो हमारी आकृति वहुत ही गम्भीर और शान्त हो जाती है। मतलव यह कि हमारे मनकी जैसी अवस्था होती है, वैसी ही हमारी शारीरिक अवस्था भी ही जाती है। दूषित भावोसे आकृति भी दूषित हो जाती है, और उत्तम भावोसे आकृति भी सौम्य तथा सुन्दर हो जाती है। यही कारण है कि वहुधा लोग भारी भारी दुष्टोको देखते ही उनकी आकृतिसे उनकी दुष्ट प्रकृतिका अनुमान कर लेते है। इसलिए प्रत्येकको उचित है कि वह अपने मनमे सदा उत्तम भाव रक्खे और दूषित भावो तथा विचारोको पास भी न फटकने दे।

मनुष्यके मनमे जो भाव उत्पन्न होते है, वे आपसे आप भी उत्पन्न होते है और असख्य वाहरी साधनोसे भी प्राप्त होते है। हम दूसरोकी वातचीत और आचरण आदिसे भी भाव ग्रहण करते है और पुस्तकोसे भी। हम घटनाओसे भी भाव ग्रहण करते है और चित्रोसे भी। हम अपने मित्रोसे भी भाव ग्रहण करते है और शत्रुओसे भी। वीरोसे भी भाव ग्रहण करते है और कायरोसे भी। उनमेसे वहुतसे भाव अच्छे होते है और वहुतसे वुरे, परन्तु वे सव भाव चाहे अच्छे हो या वुरे, हमपर अपना कुछ न कुछ प्रभाव अवश्य छोड जाते है। यदि हम अधिक सख्याने वुरे भाव ग्रहण करते है, तो हम भी वुरे हो जाते है और यदि अच्छे भाव ग्रहण करते है तो अच्छे हो जाते है। इसी तरहसे आदमी अच्छे या वुरे वनते है।

१४–मानसिक चिन्ता

—✥—

चिन्ता चिता समानास्ति
बिन्दुमात्रं विशेषतः।

किसीने कहा है कि चिन्ता और चितामे केवल एक बिन्दुका अन्तर है और नही तो दोनो बराबर है। बल्कि चिताकी अपेक्षा चिन्ता और भी अधिक भयकर होती है। क्योकि चिता तो केवल मृत शरीरोको ही जलाती है, पर चिन्ता जीवित व्यक्तियोको ही दिन रात जलाया करती है।

एक और विद्वानका मत है कि कुछ लोग ऐसे होते है जो तीन प्रकारके कष्टोसे पीडित रहते है। एक तो उन कष्टोसे जो अबतक उन्हे हुए थे, दूसरे उन कष्टोसे जो इस समय उन्हे भोगने पडते है और तीसरे उन कष्टोसे जिनकी वे भविष्यमे आशा करते है। मतलब यह कि इस समय उन्हे जो कष्ट भोगने पडते है वे तो भोगने ही पडते है, पर साथ ही वे पिछले तथा भावी कष्टोका ध्यान करके अपने ऊपर व्यर्थ ही और भी अनेक कष्ट बुला लेते है।

यदि कोई व्यक्ति ससारसे चिन्ताका नाश कर देता, तो वह ससारका इतना अधिक उपकार करता जितना अनेक बडे बडे महात्माओ और आविष्कर्ताओ आदिने मिलकर भी न किया होगा। प्राय· सभ्य जातियोके लोग उन जगलियोकी दशापर बहुत दया दिखलाते है जो कल्पित देवो और दानवोके भयसे सदा भयभीत रहते है परन्तु यदि ऐसे लोग स्वय अपने आसपास रहनेवाले सभ्य लोगोकी दशापर विचार करे, तो उन्हे वह दशा भी बहुत सोचनीय और दयाके योग्य जान पडेगी

छोडती। बल्कि यो कहना चाहिए कि वे स्वय ही इससे अपना पीछा नही छुडा सकते । इसी चिन्ताके कारण हर साल हजारो आदमी आत्महत्या करते है और लाखो पापी तथा अत्याचारी बन जाते है। परन्तु इतना सब कुछ होने पर भी हम लोग चिन्ता करना नही छोडते, बराबर उसे अपने पीछे लगाए रहते है। यदि किसी प्रकार किसी दूसरे लोकसे कोई व्यक्ति इस लोकमे आ सके और वह हम लोगोकी दशा देखे, तो शायद यही समझेगा कि हम लोग चिन्ताको ही सबसे अधिक प्रिय समझते है और कभी उसे अपने हृदयसे अलग करना नहीं चाहते ।

प्राय. सभी लोग यह बात बहुत अच्छी तरह समझते है कि जो व्यक्ति अपनी शक्तियोसे पूरा पूरा लाभ उठाकर सफल और सुखी होना चाहता हो, उसे इस चिन्ता राक्षसीके चगुलसे निकलकर दूर रहना चाहिए। क्योकि यही सफलता और सुखकी सबसे बडी शत्रु है। परन्तु फिर भी समझमे नही आता कि वे क्यो इससे अपने आपको मुक्त नही कर पाते। यह कितने आश्चर्यकी बात है कि वे अनेक भावी आपत्तियोकी झूठी कल्पना करके सदा चिन्तित रहते है। वे अच्छी तरह जानते है कि यह चिन्ता केवल मानसिक शान्ति और शारीरिक बल तथा योग्यता आदिका ही नाश नही करती बल्कि स्वय जीवनका बहुत बडा अंश नष्ट कर देती है। परन्तु जब फिर भी वे चिन्ता करते हुए पाए जाते है तो विवश होकर यही कहना पडता है कि वे चिन्ताको ही सबसे अधिक चाहते है और जान बूझकर उसके फेरमे पडे रहते है। पर चिन्ता हमारे हाथ पैर खूब कसकर बांध देती है और हमारी दुर्दशाओको देखकर प्रसन्न होती है। हम परम दुखी हो जाते है और अपना सारा जीवन नष्ट कर बैठते है परन्तु फिर भी उससे मुक्त होनेका कोई उपाय नही करते ।

चना करते हो, उन सबकी एक सूची बनाकर रख छोडिए और कुछ दिनो बाद उसे निकालकर देखिए । उनमे शायद ही बहुत थोडीसी ऐसी विपत्तियॉ होगी, जो वास्तवमे आपपर आई होगी । शेष सब विपत्तियॉ वास्तविक नही बल्कि केवल कल्पित ही होती है। किसी बडे शहरमे जाकर देखिए। आपको सैकडो हजारो आदमी इधरसे उधर परेशान और बदहवास घूमते हुए दिखाई देगे। उनकी आकृतिसे ही ऐसा जान पडेगा कि मानो सारे ससारकी चिन्ता उन्हींके सिर आकर पडी है। यदि वे रेल गाडी या ट्राम गाडीमे बैठे होगे तो बार बार सिर बाहर निकालकर झांकते हुए दिखाई देगे और अपना गन्तव्य स्थान सामने न देखकर ऐसी आकृति और चेष्टा करते हुए दिखाई देगे मानो वे उसकी गतिको और बढाना चाहते है । रास्तेमे वे ऐसे बदहवास होकर दौडते हुए दिखाई देगे कि उनके धक्केसे कही कोई बालक गिर पडेगा तो कही किसी गरीबके सिरका बोझा । उनकी हर एक बातमे जल्दबाजी और चिन्ता दिखाई देगी और उनके चेरेपर बल पडे हुए होगे। ये सब लक्षण बहुत ही चिन्तापूर्ण और अस्वाभाविक जीवनके है। परन्तु हमारा जीवन वास्तवमे इस बुरी तरहसे व्यतीत होनेके लिए नही बनाया गया है । उसमे तो एक विशेष प्रकारकी निश्चिन्तता, एक विशेष प्रकारकी स्वाभाविकता, और एक विशेप प्रकारका सौन्दर्य होना चाहिए। परन्तु आजकल्के अधिकाश लोगोके जीवनमे ये बाते नामको भी नही पाई जाती और इसी लिए वे लोग उतना और वैसा काम भी नही कर सकते जितना और जैसा काम उन्हे करना चाहिए।

काम करनेसे आज तक कोई नही मरा, परन्तु चिन्ताने हजारो लाखो आदमियोके प्राण ले लिए है । कोई काम करनेसे हमारी उतनी अधिक शारीरिक हानि नही होती जितनी अधिक उस

चना करते हो, उन सबकी एक सूची बनाकर रख छोडिए और कुछ दिनो बाद उसे निकालकर देखिए । उनमे शायद ही बहुत थोडीसी ऐसी विपत्तियाँ होगी, जो वास्तवमे आपपर आई होगी । शेष सब विपत्तियाँ वास्तविक नही बल्कि केवल कल्पित ही होती है । किसी बडे शहरमे जाकर देखिए । आपको सैकडो हजारो आदमी इधरसे उधर परेशान और बदहवास घूमते हुए दिखाई देगे । उनकी आकृतिसे ही ऐसा जान पडेगा कि मानो सारे ससारकी चिन्ता उन्हीके सिर आकर पडी है । यदि वे रेल गाडी या ट्राम गाडीमे बैठे होगे तो बार बार सिर बाहर निकालकर झाँकते हुए दिखाई देगे और अपना गन्तव्य स्थान सामने न देखकर ऐसी आकृति और चेष्टा करते हुए दिखाई देगे मानो वे उसकी गतिको और बढाना चाहते है । रास्तेमे वे ऐसे बदहवास होकर दौडते हुए दिखाई देगे कि उनके धक्केसे कही [illegible] गिर पडेगा तो कही किसी गरीबके सिरका बोझा । उनकी हर एक बातमे जल्दबाजी और चिन्ता दिखाई देगी और उनके चेहरेपर बल पडे हुए होगे। ये सब लक्षण बहुत ही चिन्तापूर्ण और अस्वाभाविक जीवनके है । परन्तु हमारा जीवन वास्तवमे न बुरी [illegible] नही बनाया गया है । इसमे तो एक विशेष प्रकारकी [illegible] एक विशेष प्रकारकी स्वाभाविकता और एक विशेष प्रकारका [illegible] चाहिए । परन्तु आजकलके अधिकाश [illegible] भी नही पाई जाती [illegible] नही कर सकते [illegible]

काम करनेके [illegible]

रात चिन्ता करते करते अपने सोचने और समझनेकी शक्तिका बिल्कु
नाश कर बैठते है और तब उनकी अवस्था दिनपर दिन इतनी अधि
हीन होती जाती है कि उनके फिरसे उठनेकी कोई सम्भावना नही र
जाती। उसी दशामे वे निराश होकर उन चिन्ताओसे मुक्त होनेके लि
मद्यपान करने लगते है अथवा और किसी प्रकारका नशा करने लग
है। मानो धीरे धीरे सुलगती हुई आग और जोरसे सुलगाई जा
लगती है जो अन्तमे समस्त मानसिक और शारीरिक शक्तियोको भस
करके ही छोडती है।

जो व्यक्ति अपने जीवनमे कभी कोई काम अच्छी तरह या प्र
तौरसे न कर सका हो, उसे सबसे पहला काम यह करना चाहिए वि
वह चिन्तासे अपने आपको मुक्त कर ले। हमारे सुख और उन्नति
जितनी अधिक बाधक छोटी छोटी चिन्ताएँ हुआ करती है, उतन
अधिक बाधक और कोई बात या चीज नही होती। घोडा मेहन
करनेसे उतना ज्यादा परेशान नही होता जितना मक्खियोसे परेशा
रहता है। मेहनत उसे चिन्तित नही करती, पर मक्खियाँ उसे चिन्ति
कर देती है। फिर गाडी खीचनेसे वह उतना नही घबराता जितन
बार बार रासके खीचे जाने और चाबुकके हिलनेसे घबड़ाता है। इस
तरह आदमी भी बडे बडे कामोसे उतना परेशान नही होता जितन
व्यर्थकी छोटी मोटी चिन्ताओसे। इसलिए प्रत्येक समझदार आदमीक
यह मुख्य कर्तव्य है कि वह अपने आपको सदा सब प्रकारकी चिन्ता
ओसे मुक्त रक्खे और व्यर्थकी बातोकी फिक्र करके अपने आपको परे
शान न करे। क्योकि यही चिन्ता एक ऐसी चीज है जो हमारी शक्ति
योका भी नाश करती है और हमारे सुखका भी।

है कि कहीं हमे बुखार न आ जाय, तो इस प्रकारकी अधिक चिन्ताका परिणाम यही होगा कि आपको बुखार आ जायगा। भीषण सक्रामक रोगोके सम्बन्धमे तो यह बात और भी अधिक चरितार्थ होती है। जब कभी प्लेग या हैजा आदि फैलता है, तब बहुतसे लोग पहलेसे केवल उसकी चिन्ता करनेके कारण ही उन रोगोसे पीडित हो जाते है और व्यर्थ ही असमयमे मृत्युके मुखमे चले जाते है। यह बात इतनी स्पष्ट है कि इसकी अधिक व्याख्या करनेकी आवश्यकता नही जान पडती और इसलिए हम अपने पाठकोसे केवल इतना ही कहना चाहते है कि और सब अवसरोपर तो निश्चिन्त रहा ही करे, परन्तु ऐसे अवसरोपर वे चिन्तासे मुक्त रहनेका और भी अधिक प्रयत्न किया करे।

एक बार प्रोफेसर गेट्सने इस सम्बन्धमे स्वय अपने ऊपर परीक्षा की थी। उन्होने अपना एक अँगूठा खडा किया और दस मिनट तक अपना सारा ध्यान उसीपर जमाए रक्खा। परिणाम यह हुआ कि दस मिनटमे वह अँगूठा खूनसे बिलकुल भर गया और उसका ताप दूसरे अँगूठेकी अपेक्षा दो डिग्री बढ गया। इससे यह सिद्धान्त स्थिर होता है कि यदि हम अपने किसी विशेष अगपर अपनी सारी विचार-शक्ति लगा दे और उस अगके रोगी होनेकी कल्पना करते रहे, तो थोडे ही समयमे वह अग उसी रोगसे पीडित हो जायगा जिस रोगकी हम उसके सम्बन्धमे कल्पना करते रहेगे।

बहुतसे लोग ऐसे होते है जो व्यर्थ ही अपने सम्बन्धमे अनेक प्रकारके रोगोकी कल्पना कर लिया करते है। वे समझते है कि हमको अमुक रोग है और बहुत दिनो तक किसी रोगकी कल्पना करते रहनेका परिणाम यह होता है कि अन्तमे उनको वही रोग उसने [illegible]

रहे कि कहीं हमे बुखार न आ जाय तो इस प्रकारकी अधिक चिन्ताका परिणाम यही होगा कि आपको बुखार आ जायगा। भीषण सक्रामक रोगोके सम्बन्धमे तो यह बात और भी अधिक चरितार्थ होती है। जब कभी प्लेग या हेजा आदि फैलता है, तब बहुतसे लोग पहलेसे केवल उसकी चिन्ता करनेके कारण ही उन रोगोसे पीडित हो जाते हैं और व्यर्थ ही असमयमे मृत्युके मुखमे चले जाते है। यह बात इतनी स्पष्ट है कि इसकी अधिक व्याख्या करनेकी आवश्यकता नहीं जान पडती और इसलिए हम अपने पाठकोसे केवल इतना ही कहना चाहते है कि वे और सब अवसरोपर तो निश्चिन्त रहा ही करे परन्तु ऐसे अव-सरोपर वे चिन्तासे मुक्त रहनेका और भी अधिक प्रयत्न किया करे।

एक बार प्रोफेसर गेटसने इस सम्बन्धमे स्वय अपने ऊपर परीक्षा की थी। उन्होने अपना एक अँगूठा खडा किया और दस मिनट तक अपना सारा ध्यान उसीपर जमाए रक्खा। परिणाम यह हुआ कि दस ही मिनटमे वह अँगूठा खूनसे बिल्कुल भर गया और उसका ताप दूसरे अँगूठेकी अपेक्षा दो डिग्री बढ गया। इससे यह सिद्धान्त स्थिर होता है कि यदि हम अपने किसी विशेष अगपर अपनी सारी विचार-शक्ति लगा दे और उस अगके रोगी होनेकी कल्पना करते रहे, तो थोडे ही समयमे वह अग उसी रोगसे पीडित हो जायगा जिस रोगकी हम उसके सम्बन्धमे कल्पना करते रहेगे।

बहुतसे लोग ऐसे होते है जो व्यर्थ ही अपने सम्बन्धमे अनेक प्रका-रके रोगोकी कल्पना कर लिया करते है। वे समझते है कि हमको अमुक रोग है और बहुत दिनो तक किसी रोगकी कल्पना करते रहनेका परिणाम यह होता है कि अन्तमे उनको वही या उससे मिलता जुलता

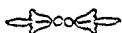
रहना सीख सके, आहार विहार आदि ठीक तरहसे करने लगे, खुली हवामे रहने लगे तो उनके सब रोग बहुत सहजमे दूर हो सकते है।

चिन्ताका हमारी पाचन-शक्तिपर बहुत अधिक प्रभाव पडता है और जब पाचन-शक्ति अपना काम ठीक तरहसे नहीं करती, तो फिर शरीरके और सब अग भी कुछ न कुछ दूषित और शिथिल हो जाते है। अधिक चिन्ता करनेसे आदमीके बाल भी बहुत जल्दी और समयसे बहुत पहले सफेद हो जाते है, बल्कि बहुधा बिल्कुल झड जाते है। एक और प्रभाव यह होता है कि चेहरेपर झुर्रियां पड जाती है और आदमी थोडी अवस्थामे ही अधिक बुड्ढा जान पडने लगता है। चिन्ताके कारण मनुष्य केवल अपने आपको बुड्ढा समझने ही नहीं लग जाता बल्कि वह सचमुच बुड्ढा हो जाता है। सब प्रकारकी चिन्ताओसे अधिक निकृष्ट चिन्ता वह होती है, जो किसी कार्यमे विफल होनेके कारण होती है। उससे मनुष्यकी भावी उच्चाकाक्षाओका नाश हो जाता है, आगे कार्य करनेके लिए उत्साह नही रह जाता और वह समस्त उद्देश्य ही नष्ट हो जाता है जिसके लिए मनुष्य चिन्ता करता है। अत. किसी उद्योगमे विफल होनेपर कभी चिन्तित या निराश न होना चाहिए, बल्कि दोबारा नए उत्साहसे उस काममे लग जाना चाहिए और उसमे सफलता प्राप्त करनेके नए उपाय ढूँढ निकालने चाहिए। इस प्रकार मनुष्य अनेक हानियोसे भी बच जाता है और अन्तमे अपना कार्य भी सिद्ध कर लेता है।

बहुतसे लोग ऐसे होते है जो सदा केवल पिछली बातोका स्मरण कर करके चिन्तित रहा करते है। [illegible] जिनके [illegible] कठिनाइयो और विपत्तियोका सामना करना पडा हो [illegible] सदा अपनी दृष्टि [illegible]

केवल अपने परिश्रम और प्रयत्न पर ही होता है। हम यदि संसारमे कोई काम कर सकते है, तो केवल परिश्रम और प्रयत्न करके ही कर सकते हैं। परन्तु जब हम चिन्ता ही चिन्ता करने लगते है, तब मानो हम अपनी वह शक्ति ही नष्ट कर देते है जिसके द्वारा हम किसी प्रकार सफलता प्राप्त कर सकते है। चिन्ता तो हमारी मानसिक शक्तियोका भी नाश करती है और शारीरिक शक्तियोका भी।

इन सब बातोका विचार करते हुए हमे यही उचित है कि हम सदाके लिए व्यर्थकी चिन्ता करना छोड दे और सदा प्रसन्न और निश्चिन्त रहनेका अभ्यास डाले। कुछ लोगोमे यह आदत हुआ करती है कि वे अपने सभी मित्रो और परिचितो आदिसे सदा अपनी विपत्तियो और कष्टो आदिका ही जिक्र करते रहते है। यह बात बहुत ही बुरी है और सदाके लिए त्याग देनेके योग्य है। अपनी विपत्तियो आदिको हमे सदाके लिए बिलकुल भूल जाना चाहिए। बार बार जिक्र करते रहनेसे तो उनकी स्मृति ज्योकी त्यो बनी रहती है। जहाँ तक हो सके सदा इस बातका भी ध्यान रखना चाहिए कि हमारा स्वास्थ्य ठीक रहे। क्योकि अस्वस्थोकी अपेक्षा स्वस्थ व्यक्ति चिन्ताओसे शीघ्र मुक्त हो सकते है। चिन्ताका अधिक विकास प्राय अस्वस्थताकी [illegible] [illegible] [illegible]

१५—भय

आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान् न विभेति कश्चन।

—तैत्तिरीय उपनिषद्, अनु० ९

न बिभेति यदाचार्यं यदा चास्मान्न बिभ्यति।
यदा नेच्छति न द्वेष्टि ब्रह्म सम्पद्यते तदा॥

किसीने कहा है कि भय आदमियोको दूसरोका गुलाम बना देता है। एक और विद्वानका मत है कि भयसे मनुष्यकी मानसिक, नैतिक और आत्मिक शक्तियोका नाश हो जाता है, बल्कि उसकी मृत्यु तक हो जाती है।

प्रश्न हो सकता है कि भय क्या है। यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो भय एक मानसिक भ्रमके अतिरिक्त और कुछ भी नही है। उसमे कोई वास्तविकता है ही नही। परन्तु फिर भी हम देखते है कि सयाने आदमियोके लिए भय वही काम करता है जो बच्चोके लिए भूत करता है। वास्तवमे भूतका कोई अस्तित्व नही होता, पर उसका नाम लेते ही बच्चे कॉप उठते और रोने लगते है। भयका भी वास्तवमे कोई अस्तित्व नही होता। परन्तु सयाने लोग उस बिना अस्तित्ववाली चीजसे उतने ही भयभीत रहते है जितना कि किसी वास्तविक भीषण पदार्थसे।

भय भी मानव-जीवनका नाश करनेवाला एक बहुत बड़ा और भीषण साधन है। इससे मनुष्यकी समस्त शक्तियोका नाश हो जाता है। इससे मनुष्यका स्वास्थ्य नष्ट होता है, शारीरिक बल घटता है और मानसिक शक्तियोका नाश होता है। इससे आशाका नाश होता है, उत्साहका अन्त हो जाता है और मन इतना अशक्त हो जाता है कि वह फिर कोई नई बात सोचने या समझनेके योग्य ही नही रह जाता

देखते ही उसके सामने अपना सिर झुका देंगे, तो भला हम उसपर कैसे विजय प्राप्त कर सकेंगे! इससे भी अधिक निकृष्ट और नाशक भय वह होता है जो बिना किसी घटना आदिके हुए ही पहलेसे केवल उसकी कल्पना या अनुमान करके ही किया जाता है। बहुतसे लोगोंकी यह आदत हुआ करती है कि वे सदा यही समझकर भयभीत रहा करते हैं कि हमपर अमुक विपत्ति आना चाहती है, हमारी अमुक हानि हुआ चाहती है, हमें अमुक रोग हुआ चाहता है, हमारे परिवारपर अमुक विपत्ति आना चाहती है, आदि आदि। मतलब यह कि वे सदा अनेक प्रकारके बुरे बुरे चित्र बनाकर अपनी दृष्टिके सामने रखा करते हैं और उन्हें देख देखकर डरा करते हैं। वे प्रायः कहा करते हैं कि कोई नहीं कह सकता कि मनुष्यपर कब कौनसी विपत्ति आ जायगी। इसलिए प्रत्येक व्यक्तिको सदा सब प्रकारकी विपत्तियोंके लिए तैयार रहना चाहिए। इस प्रकारकी बुद्धिमत्ता और दूरदर्शितासे तो ईश्वर ही रक्षा कर सकता है। संसारकी और कोई शक्ति तो इसके भीषण प्रभावसे मनुष्यको नहीं बचा सकती।

न्ता किया करते है । वे प्राय उनकी ओरसे लापरवाह रहा
है और सोचते है कि जब कोई बात होगी तब देखा जायगा ।
भी समझते है कि जब वह विपत्ति आवेगी. तब हम अच्छी
उसका मुकाबला करेगे । इस प्रकार सोचनेका परिणाम यह
है कि उनमे विपत्तियो और रोगो आदिको सहने और उनका
करनेकी पूरी पूरी शक्ति बनी रहती है । पहले तो जल्दी वह
या रोग आता ही नही और यदि कभी किसी कारणसे वह
गया, तो वे अच्छी तरह उसका मुकाबला करते है और सहजमे
पार पा जाते है । अत. प्रत्येक व्यक्तिको अपने मनकी इसी
की अवस्था और स्थिति रखनी चाहिए और आनेवाली विपत्तियोका
ध्यान भी न करना चाहिए ।

रोंसे काम लिए जाय और बच्चोको सदा भयभीत होनेसे बचाया
ाय, तो बहुतसे बच्चे अकाल मृत्युसे बच सकते है।

बच्चोको बहुत अधिक डरा देना तो बहुत सहज है, पर पीछेसे
नके मनसे वह डर निकालना और शान्त तथा स्वस्थ करना बहुत ही
ठिन काम है। मूर्ख माताऍ छोटे बच्चोको ठीक रास्तेपर लानेका और
ोई उपाय तो जानती ही नही, रह रहकर बात बातमे उन्हे डराया
रती है। जहाँ बच्चा जरा भी किसी बातके लिए जिद करने लगता है,
सी बातके लिए मचलता है, या और किसी कारणसे रोने लगता है,
हाँ वे चट उसे डराकर शान्त करनेका प्रयत्न करती है। इस क्रियासे
लक चुप तो हो जाता है, परन्तु उसका वह चुप होना उसके बहुत
धिक भयभीत होनेके कारण होता है। यह भय तुरन्त ही बालकके
ास्थ्यपर अपना भीषण प्रभाव तो डालता ही है, परन्तु इससे उसकी
ानसिक अवस्थापर और भी अधिक बुरा प्रभाव पडता है।

डाक्टर हालकाम्ब कहते है कि भय एक ऐसा सूत्र होता है जो यदि
ीवनके आरम्भमे आ जाय तो उसके अन्त तक बराबर चला चलता
। हम जन्मसे ही अपने चारो ओर भय तथा आशका आदि देखते
हते है और जो माता हमे जन्म देती तथा हमारा पालन-पोषण करती
, वह भी हमे जन्म देनेसे महीनो बल्कि हफ्तो पहलेसे बहुत ही भय-
ीत रहती है। इस प्रकार हमारा जन्म ही मानो भयसे आरम्भ होता
। फिर हम अपने माता पिता और घरके बडे बूढोसे डरते है, अपने
शिक्षको आदिसे डरते है, अपने साथियोसे डरते है, भूत प्रेत आदिसे
डरते है, कायदे कानूनोसे डरते है, सजाओ और जेलोसे डरते है और
डाक्टरो तथा चिकित्सको आदिसे डरते है। जब हम सयाने होते है

आदिपर भी पड़ता है और उसके परिणामस्वरूप कुछ समय तक समाजपर बराबर विपत्तियोंपर विपत्तियाँ आती रहती है।

अब एक और प्रकारके भयको लीजिए। बहुतसे लोगोको सदा इस बातका भय लगा रहता है कि और लोग हमारे बारेमे क्या सोचते होगे, क्या समझते होगे और क्या कहते होगे। वे अपने जीवनमे पग पगपर यही सोचकर सदा भयभीत रहते है। बहुतसे लोग ऐसे होते है जो ससारकी और किसी बातसे उतना नही डरते जितना दूसरोके हँसी उड़ानेसे डरते है। ऐसे लोग केवल इसी लिए अपनी बहुत बड़ी बडी हानियाँ कर बैठते है और बहुत कुछ शारीरिक तथा मानसिक कष्ट उठाते है कि जिसमे उनको किसी बातपर कोई हँसे नही, उनका मजाक न उडावे।

अमेरिकाका एक रक्तवर्ण इडियन था जिसका मित्र एक डाक्टर था। एक वार उस डाक्टरने अपने इडियन मित्रको अपने यहाँ यो ही कुछ बात चीत करनेके लिए बुलाया। जिस समय वह इडियन वहाँ पहुँचा उस समय उस डाक्टरके कई ऐसे मित्र वहाँ बैठे हुए थे जो वहाँके पागलखानेके बोर्डके सदस्य थे। उन सदस्योने यो ही हँसी हँसीमे उस इडियनसे पूछा कि आपका दिमाग तो दुरुस्त है न? इतना सुनते ही वह इडियन बेतरह घबराया। उसने अपने मित्रसे पूछा—क्या तुम मुझे पागलखाने भेजना चाहते हो? बस इतना कहते ही उसकी बोली बन्द हो गई, वह बेहोश हो गया और कुछ ही घटोके बाद मर गया।

एक वार एक डच चित्रकार एक ऐसे कमरेमे गया जिसमे बहुतसी ठठरियाँ आदि रक्खी हुई थीं। वहाँ वह उन ठठरियोके चित्र बनानेके लिए

ससे कह दिया था कि गोली तुम्हारे अन्दर पहुँच गई है, जिससे
हारे अन्दर अन्दर बहुत खून बह रहा है। बस, इसी लिए वह बहुत
अधिक घबरा गया था और मृतप्राय हो रहा था। परन्तु बहुत अच्छी
तरह जाँच करनेपर पता चला कि गोली उसके शरीरके अन्दर नहीं
पहुँची है। क्योंकि शरीरके ऊपर गोलीका कहीं कोई निशान नहीं था।
बात यह हुई थी कि गोली उसे लगी अवश्य थी, परन्तु उसके बटनके
साथ लगकर चिपटी हो गई थी और इसी लिए शरीरमें प्रविष्ट नहीं
हुई थी। जब उसका कोट झटकारा गया तब उसमेंसे वह गोली निकल
कर जमीन पर गिर पड़ी। अब उस हब्शीको दृढ विश्वास हो गया
कि मुझे कहीं गोली नहीं लगी है। वह तुरन्त ही बिलकुल भला चंगा
हो गया और मुरदनीके जितने चिह्न उसके शरीरपर प्रकट हुए थे वे
सब तुरन्त नष्ट हो गए। वह चट टेबुलपरसे उतर पड़ा और हँसता
हुआ अपने घर चला गया। यह वही हब्शी था जो पाँच मिनट पहले
बिलकुल मृतकोंकीसी दशाको पहुँच रहा था और जो यदि और कुछ
देर तक उसी अवस्थामें पड़ा रहता, तो अवश्य मर गया होता।

नेपोलियन प्रायः ऐसे अवसरोंपर भीषण प्लेगके रोगियोंके पास
अस्पतालमें जाया करता था जब कि अच्छे अच्छे डाक्टर भी वहाँ
जानेसे डरते थे। वहाँ जाकर वह उन रोगियोंको स्पर्श करता था और
उनकी अवस्था देखता था। वह कहा करता था कि जो आदमी प्लेगसे
नहीं डरता, वही प्लेगका नाश कर सकता है।

मनुष्यको सुखी और सफल होनेके लिए निर्भय रहना इतना अधिक
आवश्यक है कि उसे छोटी अवस्थासे विद्यालयोंमें ही सदा निर्भय रहनेकी
शिक्षा दी जानी चाहिए। जिस मनुष्यमें अनेक दोष और त्रुटियाँ हों,
उसमें यदि यथेष्ट साहस हो, तो उन दोषों और त्रुटियोंका मार्जन हो

शरीरमे हैजेके कीटाणुओका कही नाम भी नहीं है और उनका सारा रोग केवल भयजन्य ही है। इसलिए वहाँके अधिकारियोको एक घोषणा-पत्र निकालकर लोगोको इस बातके लिए सचेत करना पडा था कि लोग व्यर्थ ही भयभीत न हो। वहाँ यह भी देखनेमे आता था कि जिन लोगोको सचमुच हैज़ा हो जाता था, वे भी पन्द्रह मिनटके अन्दर ही मर जाते थे। इसका कारण यही था कि वह पहलेसे ही इतने अधिक भयभीत होते थे कि रोगका आक्रमण होते ही, बल्कि यो कहना चाहिए कि उससे बहुत पहले ही, अपनी सारी रोगनिवारिणी शक्ति खो बैठते थे। इसी लिए समझदारोको यह सिद्धान्त स्थिर करना पडा था कि स्वयं हैजेसे तो बहुत ही थोडे आदमी मरे, परन्तु भयके कारण बहुत अधिक आदमी मर गए।

बहुतसे लोग अपने धार्मिक विश्वासके अनुसार समझा करते है कि मृत्युके उपरान्त आत्माको अनेक प्रकारके भीषण कष्ट भोगने पडते है और उन कल्पित कष्टोका वर्णन सुनकर वे लोग बहुत पहले यहीसे कष्ट भोगने लग जाते है। बहुतसे लोग ज्योतिषियो और भड्डरी आदिकी भविष्यद्वाणियो सुनकर ही बहुत चिन्तित तथा भयभीत हो जाते है। यदि किसी व्यक्तिसे कहा जाय कि तीस या पैतीस वर्षकी अवस्थामे तुम्हारा भाई, स्त्री, या लडका मर जायगा, तो बरसो पहलेसे उसके चित्तकी जो अवस्था होगी उसकी कल्पना करना सहज नहीं है। इस भयके कारण उसके मन तथा शरीरकी क्या दशा होगी, यह ईश्वर ही जाने। इस प्रकारकी बहुतसी भविष्यद्वाणियाँ केवल इसलिए ठीक उतरती है कि जिस बातकी कल्पना या अनुमान [illegible] किया जाता है वह बात प्रायः उसकी मानसिक प्रवृत्ति [illegible] आपसे आप हो जाया करती है। लार्ड बायरन [illegible]

शरीरमे हैजेके कीटाणुओका कही नाम भी नहीं है और उनका सारा रोग केवल भयजन्य ही है। इसलिए वहाँके अधिकारियोको एक घोषणा-पत्र निकालकर लोगोको इस बातके लिए सचेत करना पडा था कि लोग व्यर्थ ही भयभीत न हो। वहाँ यह भी देखनेमे आता था कि जिन लोगोंको सचमुच हैजा हो जाता था, वे भी पन्द्रह मिनटके अन्दर ही मर जाते थे। इसका कारण यही था कि वह पहलेसे ही इतने अधिक भयभीत होते थे कि रोगका आक्रमण होते ही, बल्कि यो कहना चाहिए कि उससे बहुत पहले ही, अपनी सारी रोगनिवारिणी शक्ति खो बैठते थे। इसी लिए समझदारोको यह सिद्धान्त स्थिर करना पडा था कि स्वय हैजेसे तो बहुत ही थोडे आदमी मरे, परन्तु भयके कारण बहुत अधिक आदमी मर गए।

बहुतसे लोग अपने धार्मिक विश्वासके अनुसार समझा करते है कि मृत्युके उपरान्त आत्माको अनेक प्रकारके भीषण कष्ट भोगने पडते है और उन कल्पित कष्टोका वर्णन सुनकर वे लोग बहुत पहले यहीसे कष्ट भोगने लग जाते है। बहुतसे लोग ज्योतिषियो और भड्डरो आदिकी भविष्यवाणियाँ सुनकर ही बहुत चिन्तित तथा भयभीत हो जाते है।

हमारी सुख समृद्धिमे बाधक होती है उन्हे हम स्वय ही दूर कर सकते है। ईश्वर हमपर विपत्तियोके पहाड नही गिराता, बल्कि हम स्वय ही अपने लिए विपत्तियोको निमन्त्रित करते है। ईश्वरने तो हममे एक ऐसी शक्ति उत्पन्न कर दी है, जिससे हम सब प्रकारकी विपत्तियोका नाश कर सकते है और उसी शक्तिके द्वारा हम सब प्रकार सुखी, सम्पन्न तथा सफल-मनोरथ हो सकते है।

अमुक अवसरपर समझदारीसे काम नहीं किया, एक आदमीसे लड बैठे, एक लडकेको मार बैठे, उसीका हमे इस समय यह परिणाम भोगना पड रहा है। मिजाजकी यह गरमी तो शायद एक मिनट भी नही रहती, पर उसका परिणाम महीनो बल्कि बरसो तक भोगना पडता है। फिर कोई प्रतिकार नही हो सकता और पश्चात्ताप मात्र हाथ रह जाता है। इसी प्रकार बहुतसे लोग जरासा गुस्सेमे आकर सदाके लिए अपनी बडी नौकरी या मर्यादा आदि खो बैठते है। बरसोकी बनी बनाई बात दम भरमे बिगाड दी जाती है। बहुतसे दूकानदारोकी दूकान केवल इसलिए नही चलती कि उनका स्वभाव बहुत क्रोधी या चिडचिडा होता है। वे अपने ग्राहकोसे बात बातमे झगड बैठते है, लोगोको गालियो दे बैठते है या उन्हे मार बैठते है। बहुतसे लोग आत्म-संयमके अभावके कारण अपनी वृद्धावस्था बहुत ही कष्टमय बना लेते है। वे अच्छी तरह जानते है कि छोटी छोटी बातोके कारण ही हमारा बहुत नुकसान होता है, परन्तु फिर भी वे अपनी जबान और अपने मिजाजको काबूमे नही रख सकते। जब जो मुँहमे आता, तब वही कह देते है और इस प्रकार दूसरोको अप्रसन्न कर देते है। वे न तो किसीके साथ रह सकते है और न किसीके साथ काम कर सकते है।

बहुतसे लोग क्रोध या क्षोभके समय बिलकुल राक्षसोकासा रूप धारण कर लेते है। ऐसे लोग जब क्रुद्ध होते है तब अपने सामने जो कुछ पाते है उठा उठा कर फेकने लगते है या जो सामने आता है उसीको मार बैठते है। यहा तक कि जो लोग उन्हे समझा बुझाकर शान्त करना चाहते है उन्हे भी वे गालियो देने लगते है। ऐसे लोग छोटे छोटे बच्चो और पशुओ आदि तकको मारते मारते बेदम कर देते है। उनपर क्रोधका भूत ऐसा सवार रहता है कि उन्हे आगा पीछा

है और जब वह गुस्सा उतर जाता है तब उस आदमीकी दशा कैसी
शोचनीय, कभी अनुतापजनक और कभी अनुकम्पनीय हो जाती है !
तेज़से तेज शराबकी बोतल भी हमारे शरीरको उतनी अधिक हानि नहीं
कर सकती जितनी अधिक हानि एक बारका आया हुआ गुस्सा करता
है। यदि हम बरसो तक लगातार बहुत अधिक तमाखू या सिगरेट
आदि पीते रहे तो भी हमारी उतनी अधिक शारीरिक हानि न होगी.
जितनी ईर्ष्या और द्वेष आदिके कारण होती है । नित्य अफीम खानेसे
भी उतनी अधिक हानि नहीं हो सकती जितनी चिढने और कुढनेसे
हुआ करती है । इस प्रकार हम आत्मसयमके अभावमे अपनी आयुका
अवश्य ही बहुत अधिक क्षय कर लेते है ।

अमेरिकामे एक ऐसा परिवार था जिसके छोटे बडे सब आदमी
मिलकर लडने लग जाया करते थे और ऐसा लडते थे कि देखने सुन-
नेवाले दग रह जाते थे । वे सब आपसमे एक दूसरेको खूब नोचते
खसोटते थे और कपडे लत्ते फाड डालते थे । उनके चेहरे बिलकुल
बदल जाते थे और वे पहचाने नही जाते थे । उन्हे देखनेसे ऐसा जान
पडता था कि मानो बहुतसे शैतान आपसमे लड रहे है । भला इस
प्रकारकी बातोसे वैमनस्य, विरोध और शत्रुता बढनेके अतिरिक्त और
क्या नतीजा निकल सकता है ? ऐसे ही अवसरोपर लोग अपने परिवारके
किसी आदमीकी हत्या तक कर सकते है । यह बात दूसरी है कि
लडाई शुरू होनेसे दस मिनट पहले चाहे वे उनका बाल तक बाका न
होने देना चाहते हो । जो लोग बहुत अच्छे और सज्जन होते है वे भी
मारे क्रोधके इतने अन्धे हो जाते है कि उन्हे भला बुरा कुछ भी
दिखाई नही देता । कभी कभी तो ऐसा होता है कि क्रोध आदि
भीषण मनोविकार उत्पन्न होनेपर लोग बेहोश हो जाते है और दूसरो-

वैज्ञानिकोने परीक्षा करके देखा है कि जब कोई भीषण मनोविकार उत्पन्न होता है तब रक्तमे एक प्रकारका विष उत्पन्न हो जाता है। भय, क्रोध, ईर्ष्या आदिके उपरान्त शरीर जो बहुत अधिक शिथिल हो जाता है उसका कारण यही विष होता है। वे मनोविकार तो सहजमे शान्त हो जाते है, पर अपने पीछे जो भीषण विष छोड जाते है उन्ही विषोके कारण हमारी बहुतसी शक्तियोका नाश हो जाता है और हमारे शरीरमे शैथिल्यका सचार हो जाता है।

जब जब हमारे मनमे क्रोध, ईर्ष्या, भय आदि मनोविकार उत्पन्न होते है, तब तब इसी प्रकार हमारी शक्तियोका नाश होता है और हमारे शरीरमे विषोका सचार होता है। हमारी सब मानसिक तथा शारीरिक गतियॉ रुककर विपरीत दिशाकी ओर हो जाती है। हमारी प्रत्येक शक्ति उस मनोविकारका विरोध करती है परन्तु हमपर जो भूत सवार होता है वह हमे कुछ सुनने समझने नही देता। यदि हम विचारकी दृष्टिसे देखे तो शीघ्र ही हमे पता चल जायगा कि भीषण मनोविकारोका हमारे शरीर तथा मनपर कितना नाशक प्रभाव होता है और उस दशामे हम फिर कभी क्रोध, ईर्ष्या द्वेष या घृणा आदि करनेका साहस भी न करेगे। समाजमे अधिकाश लोग जो अस्वस्थ या अधिक दुर्बल दिखाई देते है सो इसका कारण यही है कि वे भीषण मनोविकारो आदिके कारण धीरे धीरे अपने शरीरमे अनेक प्रकारके बहुत अधिक विष सचित कर लेते है जिनसे उनका स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। प्रत्यक्षमे उन्हे अपने अस्वस्थ होनेका कोई कारण नही दिखाई देता। वे सोचते है कि हम अच्छेसे अच्छा खाते है, अच्छा पहनते है, सुखसे जीवन व्यतीत करते है, परन्तु फिर समझमे नही आता कि हम इतने दुर्बल और अस्वस्थ क्यो रहते है। परन्तु उनकी दुर्बलता और अस्वस्थताका मुख्य कारण यही होता है।

उनकी त्रुटियों और दोषोंमे सदा चिन्तित अवश्य रहेंगे और वह चिन्ता हमारे स्वास्थ्यमे और भी अधिक बाधक होगी ।

जो व्यक्ति अपने मनको वशमे न रख सकता हो समझ लेना चाहिए कि उसकी शिक्षा बहुत ही त्रुटिपूर्ण हुई है । ऐसा व्यक्ति यही प्रमाणित करता है कि अपने जीवनमे वह बहुत ही थोडे समयतक मनुष्य रहता है और शेष समयमे उसकी दशा पशुओ बल्कि राक्षसोकीसी हो जाती है । उसका वही पशुभाव या राक्षसीभाव समय समयपर विकट रूप धारण कर लेता है जिसपर वह व्यक्ति किसी प्रकार अपना अधिकार नही दिखला सकता । वह स्वय उस पशु या राक्षसके अधि-कारमे चला जाता है और सब काम उसीके कहनेके अनुसार करने लगता है । वही पशु या राक्षस उसके मानसिक राज्यमे भीषण विद्रोह उत्पन्न कर देता है और जो चाहता है वही करने लग जाता है । स्वय वह मनुष्य इतना अधिक दुर्बल होता है कि उसे अपने वशमे नही रख सकता और पशुभावको मनमाने तौरपर खुल्के खेलने देता है । इसीको आत्म-सयमका अभाव कहते है ।

परमात्माने प्रत्येक व्यक्तिमे एक ऐसी प्रबल और परम शुद्ध शक्ति स्थापित कर रक्खी है कि यदि वह चाहे तो दुष्टसे दुष्ट मनोविकारपर बहुत ही सहजमे विजय प्राप्त कर सकता है और उसे दबा सकता है । परन्तु इसके लिए सबसे पहले उसे उस शक्तिसे परिचित होनेकी आव-श्यकता होती है और उससे काम लेना सीखना पडता है । जब एक बार मनुष्यको अपनी उस शक्तिका ज्ञान हो जाता है और वह उससे काम लेना सीख लेता है, तब कभी किसी परिस्थितिमे वह आपेसे बाहर नही हो सकता । उसके मनमे कभी किसी प्रकारका क्षोभ उत्पन्न

गम्भीर और शान्त आदमी है और हमारी शान्ति कभी किसी प्रकार भग की ही नहीं जा सकती। उस समय हमे अपने मनमे सदा यही समझते रहना चाहिए कि हमारा मिजाज बिलकुल गुस्सेवर नही है, हम सदा अपने आपको वशमे रख सकते है और कोई बात या घटना हमे क्षुब्ध नहीं कर सकती, हम कभी किसी बातसे नाराज नही होते न कभी चिढते है। अपने मनमे सदा इस प्रकारके विचार रखनेका परिणाम यह होगा कि हम बहुत थोडे समयमे बहुत शान्त, धीर और गम्भीर हो जायगे और तब किसी प्रकारकी उत्तेजना हमे क्षुब्ध न कर सकेगी।

जिन लोगोमे झूठा अभिमान या स्वार्थपरता होती है वे अपेक्षाकृत अधिक शीघ्र नाराज हो जाते है या चिडचिडा उठते है। परन्तु जिन लोगोमे ये सब बाते नही होती वे जल्दी क्रोधके वशमे नही होते। जिस मनुष्यमे सचमुच मनुष्यता होगी वह न तो कभी झूठा अभिमान करेगा, न स्वार्थी ही होगा और न बातबातपर नाराज ही होगा। मनुष्यत्वके अभावमे ही ये सब बाते होती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्तिको वास्तविक अर्थमे मनुष्य बननेका प्रयत करना चाहिए।

हम यह बात अच्छी तरह जानते है कि जब आदमीका मिजाज गरम हो जाता है तब भीषण मनोविकारोको वशमे रखना बहुत ही कठिन होता है, परन्तु साथ ही हम यह बात भी अच्छी तरह जानते है कि उन मनोविकारोके वशमे होना और आपेसे बाहर हो जाना कितना अधिक हानिकारक और दुष्परिणाम उत्पन्न करनेवाला होता है। इससे आदमीकी अनेक शक्तियोका तो पूरा नाश होता ही है, पर साथ ही वह लोगोकी दृष्टिमे बहुत हास्यास्पद और निन्दनीय भी हो जाता है। जो व्यक्ति अपने मनको अपने वशमे नहीं रख सकता

गम्भीर और शान्त आदमी है और हमारी शान्ति कभी किसी प्रकार
भंग की ही नहीं जा सकती । उस समय हमें अपने मनमे सदा यही
समझते रहना चाहिए कि हमारा मिजाज बिल्कुल गुस्सेवर नही है, हम
सदा अपने आपको वशमें रख सकते हैं और कोई बात या घटना हमे
क्षुब्ध नहीं कर सकती, हम कभी किसी बातसे नाराज नहीं होते न
कभी चिढ़ते है। अपने मनमे सदा इस प्रकारके विचार रखनेका परिणाम
यह होगा कि हम बहुत थोडे समयमे बहुत शान्त, धीर और गम्भीर हो
जॉयगे और तब किसी प्रकारकी उत्तेजना हमे क्षुब्ध न कर सकेगी ।

जिन लोगोमे झूठा अभिमान या स्वार्थपरता होती है वे अपेक्षाकृत
अधिक शीघ्र नाराज हो जाते है या चिडचिडा उठते है। परन्तु जिन
लोगोमे ये सब बाते नहीं होती वे जल्दी क्रोधके वशमे नही होते।
जिस मनुष्यमे सचमुच मनुष्यता होगी वह न तो कभी झूठा अभिमान
ही करेगा, न स्वार्थी ही होगा और न बातबातपर नाराज ही होगा।
मनुष्यत्वके अभावमे ही ये सब बाते होती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्तिको
वास्तविक अर्थमे मनुष्य बननेका प्रयत्न करना चाहिए।

हम यह बात अच्छी तरह जानते है कि जब आदमीका मिजाज
गरम हो जाता है तब भीषण मनोविकारोको वशमे रखना बहुत ही
कठिन होता है, परन्तु साथ ही हम यह बात भी अच्छी तरह जानते
है कि उन मनोविकारोके वशमे होना और आपेसे बाहर हो जाना
कितना अधिक हानिकारक और दुष्परिणाम उत्पन्न करनेवाला होता
है। इससे आदमीकी अनेक शक्तियोका तो वृथा नाश होता ही है,
पर साथ ही वह लोगोकी दृष्टिमे बहुत हास्यास्पद और निन्दनीय भी
हो जाता है । जो व्यक्ति अपने मनको अपने वशमे नहीं रख सकता,

वह मानो यह सिद्ध करता है कि वह अपनी वृत्तियोंका, स्वामी नहीं, वल्कि, दास है ।

क्षण भरके लिए भी, विचारशीलताके सिंहासनसे च्युत होना और पाशविक वृत्तियों तथा भावोंके वशमें हो जाना मनुष्यके लिए बहुत अधिक भयानक तथा घातक होता है; क्योंकि देखा गया है कि बहुत-से लोग अपने पशुभावको बढाते बढाते पागलपन तककी सीमाको पहुँच गए है । कमसे कम मनुष्यपदसे तो वे अवश्य ही गिर जाते हैं; और मनुष्यत्वसे गिरना भी एक प्रकारका पागलपन ही है । किसीको गालियाँ देना, किसीको मार बैठना, किसीको उठाकर पटक देना आदि पागलोंके ही काम है । समझदारीकी हालतमे कभी कोई ऐसे काम नहीं करता । क्रोध करना पागलपन तो अवश्य है, फिर चाहे वह स्थायी पागलपन न होकर अस्थायी ही क्यो न हो । इसी अस्थायी पागलपनकी झोकमे लोग अपने अच्छे अच्छे मित्रोसे सदाके लिए बिगाड कर बैठते हैं और अपने प्रिय सम्बन्धियो तकको खो देते है । छोटे छोटे बच्चे अपने अनुभवसे सीख लेते है कि आगको छूनेसे हाथ जलता है और तेज चाकूको छूनेसे उँगली कट जाती है, पर कैसे आश्चर्यकी बात है कि हम लोग बड़े सयाने और समझदार होकर भी और बराबर अनुभव करते रहनेपर भी यह बात नही सीखते कि स्वभावकी दुष्टतासे कितनी अधिक हानियाँ होती है ।

जो व्यक्ति विचारशील होता है और अपने मनको वशमे रखना जानता है वह यह बात अच्छी तरह जानता है कि अपने मानसिक शत्रुओंसे अपनी रक्षा किस प्रकार की जाती है । जब कभी क्रोध कर- ने या इसी प्रकारका और कोई अवसर आता है तब वह कोई ऐसा काम नहीं करता जिससे वह क्रोध और भी बढे; बल्कि शान्तिपूर्वक ऐसा

उपाय करता है जिससे वह क्रोध शान्त हो और जलती हुई आग ठंडी हो जाय। जो भाव मनमे उठनेको हो, यदि उसके विरोधी भावको मनमे स्थान दिया जायगा तो वह पहला भाव आपसे आप और बहुत शीघ्र दब जायगा। जब कभी कही आग लगती है तब उसे बुझानेके लिए कोई मिट्टीका तेल लेकर नही दौडता, बल्कि पानी लेकर दौड़ता है। इसी प्रकार जब मिजाज गरम हो तब ऐसा काम नही करना चाहिए जिससे वह गरमी और भी बढे, बल्कि ऐसा काम करना चाहिए जिससे शान्ति आवे। प्रायः ऐसा होता है कि जब कभी किसी लडकेका मिजाज गरम होता है, वह किसी बातपर बिगडता, चिढता या जिद करता है तब उसे दबानेके लिए लोग शान्त नहीं करते बल्कि खुद भी बिगड़ने और चिढने लग जाते है। इस प्रकार वे मानो आगको आगसे बुझाना चाहते है, साथ ही वे लडकेका मिजाज और भी बिगाड देते है। उचित यह है कि लडकेको शान्त होनेका उपदेश दिया जाय और उसकी वृत्तियोको ठीक मार्गपर लगाया जाय। परन्तु ऐसा न करके बहुत लोग अपने मिजाजकी तेजी दिखाकर उसका मिजाज और भी बिगाड देते है और उसे बिगडना तथा नाराज होना ही सिखलाते हैं। इस प्रकारकी बातोका बालकोपर बहुत ही बुरा प्रभाव पडता है और उनका स्वभाव आरम्भसे ही बहुत खराब हो जाता है जिसे बादमे सुधारना बहुत ही मुश्किल हो जाता है।

८ जब हम किसीको कीचड़ या दलदलमे फँसा हुआ देखते हैं तब उसे बाहर निकालनेका प्रयत्न करते है, न कि स्वयं भी जाकर उसी कीचडमें फँस जाते है। परन्तु जब हम किसीको क्रुद्ध देखते है तब स्वयं भी क्रोध करने लग जाते है। ऐसे अवसरपर स्वयं कभी क्रोध नहीं करना चाहिए, बल्कि ऐसी बाते करनी चाहिए जिनसे दूसरेका क्रोध शान्त हो

१७--प्रसन्नता ।

यदि संसारके सब लोगोको यह बात अच्छी तरह मालूम हो जाय कि सदा हँसने और प्रसन्न रहनेका हमारे स्वास्थ्यपर कितना अच्छा प्रभाव पड़ता है तो फिर आधेसे अधिक डाक्टरो वैद्यो और हकीमो आदिके लिए मक्खियो मारनेके सिवा और कोई काम ही न रह जाय। हास्य वास्तवमे प्रकृतिकी सबसे बड़ी पुष्टाई है। हास्यसे बढ़कर बलवर्धक और उत्साहवर्धक और कोई चीज हो ही नहीं सकती। इससे हमारी त्रस्त तथा अस्वस्थ मनोवृत्ति शान्त और प्रसन्न होती है और रूखे तथा कंटकाकीर्ण व्यवहार मार्गकी भीषणता बहुत कुछ कम हो जाती है। हास्यसे ही हमारे शरीरमे नए जीवन और नए बलका सचार होता है और हमारे आरोग्यकी वृद्धि होती है।

आजकलका सभ्य जीवन और सासारिक परिस्थिति कुछ ऐसी हो रही है कि लोगोको हँसनेका बहुत ही कम अवसर मिलता है । सबसे पहले तो अधिक हँसना और वह भी सार्वजनिक समाजमे हँसना ही असभ्यताका चिह्न समझा जाता है, दूसरे आजकल जीवन-निर्वाहकी समस्या इतनी कठिन हो रही है कि लोग दिन रात उसीके कारण चिन्तित रहते है और हँसनेका उन्हे अवसर ही नही मिलता। युवावस्थाका आरम्भ होते ही हँसीका मानो अन्त हो जाता है । आजकलके नवयुवक पढने लिखने और किताबे रटनेमे ही इतने अधिक व्यस्त रहते है कि उन्हे हँसनेकी छुट्टी ही नही मिलती । जब पढ लिखकर तैयार होते है और ससारमे प्रवेश करते है तब जीविकाके निर्वाहकी चिन्ता इतनी बलवती होती है कि हँसनेकी ओर उनका ध्यान ही नही जाता। इसी लिए कहना पडता है कि आजकलके लोग हँसना भूलतेसे जा रहे है। यदि उनके सामने कभी कोई विशेष प्रसन्नताकी बात हुई भी तो वे जरासा मुस्कराकर ही रह जाते है। शरीरके सब अगोको हिला देनेवाला अट्टहास तो वे जानते ही नही और यदि जानते भी हो तो वैसी हँसी हँसनेकी गिनती असभ्यतामे की जाती है। लोगोको दिन रात काम धन्धे और धन कमानेकी चिन्ता लगी रहती है और हँसीमे गँवानेके लिए उनके पास समय ही नही होता । वे जानते ही नही कि बहुत अधिक सोचने आदिके कारण दिमागमे जो उलझने और गाँठे पड जाती है, उन्हे सुलझाने और दूर करनेके लिए हास्यसे बढकर और कोई उपाय है ही नही। दिन रातकी चिन्ताके कारण शरीर और मस्तिष्कमे जो शिथिलता आ जाती है उसे दूर करनेका हास्यसे बढकर और कोई उपाय है ही नही । यदि जीवन वास्तविक दृष्टिसे कभी जीवन हो सकता है तो हँसी खुशीसे ही हो सकता है। दुःखी और खिन्न रहना तो मृत्युका चिह्न है।

रहनेका अभ्यास डाल सके तो वे अपनी परिस्थितिमे फिर सुधार क
सकते है और फिर जीवनमे अच्छी सफलता प्राप्त कर सकते है।
डा० सैडर्सनका मत है कि बलवर्धक औषधोसे हमारे शरीरको ज
बल प्राप्त होता है वह कृत्रिम होता है और पीछेसे उससे कई प्रकारक
हानियाँ और दोष भी उत्पन्न होते है। परन्तु आनन्दपूर्ण वृत्तिमे स्वाभा
विक बलवर्धक गुण तो है ही, साथ ही पीछेसे उससे किसी प्रकारका अपका
या हानि नही होती। आनन्दपूर्ण वृत्तिका शुभ परिणाम शरीरके प्रत्येक
अवयवपर पडता है। इससे आँखोमे चमक आती है, मुखपर कान्ति
आती है, चालमे कोमलता आती है और हमारे शरीरमे जीवनक
आधार जितनी सूक्ष्म शक्तियाँ है उन सबका बहुत अच्छा पोषण और वृद्धि
होती है। इसके कारण शरीरमे रक्तका बहुत स्वतन्त्रतापूर्वक सचार होता
है, स्वास्थ्यकी वृद्धि होती है और रोगका नाश होता है।

ससारमे कोई ऐसी औषध नही है जो उपयोगितामे आनन्दपूर्ण
वृत्तिका मुकाबला कर सके। जो व्यक्ति सदा प्रसन्न रहता हो और खूब
हँसता हो वह हजार दवाओकी एक दवा है। बहुतसे लोग केवल इसी
लिए बेदम और अधमरेसे रहते है कि वे अपनी वृत्ति आनन्दपूर्ण नहीं
रख सकते। हमारे जीवन और स्वास्थ्यके लिए जितनी अधिक उपयोगी
आनन्दपूर्ण वृत्ति होती है उतनी अधिक उपयोगी और कोई

कि अपने बच्चोको सदा प्रसन्न रहने और जोर जोरसे हॅसनेके लिए प्रोत्साहित करते रहो । खूब अच्छी तरह और जोरसे हॅसनेसे सीना फैलता है और रक्तका खूब अच्छी तरह सचार होता है । कभी कभी और जरासा मुस्कराकर ही न रह जाना चाहिए बल्कि खूब जोरसे और ऐसी हॅसी हॅसनी चाहिए जिससे सारा मकान गूॅज उठे ।

हम लोग ऐसी बाते सीखनेकी ओर तो बहुत ध्यान देते है जो हमारे रोजगारमे काम आती है, पर ऐसी बातोकी ओर बहुत काम ध्यान देते है जिनसे हमारा स्वास्थ्य सुधरता है और हमारे स्वास्थ्यको सुधा-रनेवाली चीजोमे परिहासका बहुत ऊॅचा स्थान है। यदि वास्त-विक दृष्टिसे देखा जाय तो बालकोको लिखना पढना सिखानेकी अपेक्षा भी कही अधिक आवश्यकता इस बातकी है कि उन्हे सदा प्रसन्न रहनेकी शिक्षा दी जाय और वृत्तिको आनन्दपूर्ण बनाना सिखलाया जाय। यह तो जीवनकी सबसे पहली और बहुत बड़ी आवश्यकता समझी जानी चाहिए । आनन्दपूर्ण वृत्तियोको सदा और जहॉतक अधिक हो सके बढानेका प्रयत किया जाना चाहिए।

बालकोके प्रति हमारा सबसे पहला कर्तव्य यह है कि हम उनकी स्वाभाविक प्रसन्नताका पूरा पूरा विकास होने दे और उन्हे सदा खूब जी खोलकर अच्छी तरह हॅसने दे । बल्कि समय समयपर हम स्वय ही ऐसे अवसर उपस्थित करे कि वे भी खूब हॅसे और हम भी उनके साथ साथ हॅसे । बहुतसे लोग लडकोको जोर जोरसे हॅसनेके लिए मना किया करते है और ज्यादा हॅसनेपर उन्हे डॉटते डपटते रहते है । यह बहुत ही बुरी बात है । बालक स्वभावत हॅसना और प्रसन्न रहना चाहते है । उन्हे हॅसनेसे रोकना मानो उनके शारीरिक, मानसिक और नैतिक विकासमे बाधा डालना है । यदि हम किसी बालकको ..

हमारे लिए भी और हमारे बाल-बच्चोके लिए भी हँसीसे बढ़कर अच्छी और सस्ती और कोई दवा ही नही हो सकती। यह दवा सबको खूब बड़ी बड़ी मात्राओमें दी जानी चाहिए। इससे वह खर्च तो बच हो जायगा जो बार बार डाक्टरोको बुलाने और दवाएँ आदि खरीदनेमे पड़ता है, साथ ही उनके आचार विचारमे भी बहुत अधिक पवित्रता आ जायगी। उस समय न तो देशमे इतने जेलखानोकी ही आवश्यकता रह जायगी, न इतने पागलखानोकी, न इतने अस्पतालो और न इतने दातखानोकी ही आवश्यकता रह जायगी।

बालकोके लिए प्रसन्नता और आनन्दकी उतनी ही अधिक आवश्यकता होती है जितनी नए पौधोके लिए अच्छी और उपजाऊ जमीनकी। यदि आरम्भिक परिस्थितियॉ उपयुक्त और अनुकूल न हो, तो पौधे या तो बिलकुल ही सूख जाते है और या उनमे ऐसे दोष आ जाते है जो बादमे उनके बडे वृक्ष होनेपर किसी प्रकार दूर नही किए जा सकते। पौधोकी रक्षा और वृद्धि आदिके सम्बन्धमे जो कुछ करनेकी आवश्यकता होती है वह आरम्भमे ही होती है। आरम्भिक त्रुटियोंका सुधार बादमे नही हो सकता। ठीक यही बात बच्चोके सम्बन्धमे भी है। यदि बाल्यावस्थामे ही उनकी शक्तियोका पूरा पूरा विकास न हो सका तो फिर बडे होने पर वे कुछ भी नहीं हो सकते। सदा प्रसन्न रहनेसे सब शक्तियोका पूरा पूरा विकास होता है और उनको उन्नत करनेकी सम्भावनाएँ बहुत बढ जाती है। जिन बालकोकी आनन्दपूर्ण वृत्तिका बाल्यावस्थामे ही नाश कर दिया जाता है, वही बडे होनेपर मुरदोकासा जीवन व्यतीत करते है। उनका समस्त सार और रस तो आरम्भमे नष्ट कर दिया जाता है। फिर उनके जीवनमें यदि जीवनकी वास्तविक झलक न दिखाई दे, इसमे आश्चर्यकी कौनसी बात है।

१८–दुःख–विस्मरण।

संसारमें ऐसी बहुतसी अप्रिय बातें हुआ करती हैं, जिनका स्मरण मात्र करनेसे आदमीको बहुत दुःख हुआ करता है। उन बातोंका स्मरण आते ही मनुष्यको बहुत अधिक क्षोभ होता है, उसका चित्त चंचल हो उठता है और उसके मनका उत्साह और बल जाता रहता है। यदि सब लोग ऐसी बातोंकी स्मृति सदाके लिए बिलकुल भुला सकते होते, तो सबका बहुत अधिक कल्याण हो जाता। यदि हम अपने मनमें केवल वही सुन्दर विचार और प्रिय स्मृतियाँ रख सकते जिनसे हमें उत्साह और बल मिलता तो हम लोगोंके जीवनकी उपयोगिता और क्षमता कई गुनी अधिक हो जाती।

कुछ लोग ऐसे हुआ करते हैं जो दुर्भाग्यवश सदा अप्रिय बातें ही स्मरण रक्खा करते हैं। वे जब आपसे मिलेंगे तब एक न एक रोना रोते हुए ही मिलेंगे। या तो वे अपनी किसी ऐसी पुरानी बातका जिक्र करेंगे जिससे उनके साथ साथ आपका चित्त भी दुःखी हो और या किसी कल्पित भावी आपत्तिकी ही चर्चा करने लगेंगे जिससे आप भी कुछ चिन्तित और भयभीत हो जायँ। वे आपसे कहेंगे कि एक बार उनके साथ एक बहुत भीषण दुर्घटना हो गई थी, एक बार वे मरते मरते बचे थे, एक बार उनका बहुत बडा नुकसान हो गया था, एक बार वे बहुत ज्यादा बीमार पड गये थे, एक बार उनके बहुत प्रिय सम्बन्धीकी मृत्यु हो गई थी, आदि आदि। वे अच्छी बातों और प्रिय अनुभवोंका तो कभी कोई जिक्र ही न करेंगे; जब जिक्र करेंगे तब

ऐसी ही बातोंका जिक्र करेंगे जिन्हे सुनकर आपको भी कुछ दु ख हो। और वे स्वय तो परम दु.खी होकर वह बात कहेगे ही। मतलब यह कि उन्हें सदा बुरी बातें ही याद रहेगी और अच्छी बाते इस प्रकार भूल जायँगे कि मानो कभी हुई ही नहीं थीं। और यदि कभी कोई अप्रिय बात हो गई होगी तो वह उनके लिए विस्मृत हो ही न सकेगी।

परन्तु कुछ लोग ऐसे भी होते हे जिनका आचरण इसके ठीक विपरीत होता है। वे सदा प्रिय बातो और अच्छी घटनाओंका ही जिक्र करेंगे और अपने जीवनकी वही बाते आपको सुनावेगे जिनमे उनको सबसे अधिक आनन्द आया होगा और जिसे सुनकर आप भी बहुत प्रसन्न होगे। यह बात नही है कि उन्हे कभी विपत्तियो या कष्टोका सामना करना ही न पडा हो। नहीं उनके जीवनमें भी अनेक दुर्घटनाऍ हुई होगी, उनकी भी अनेक बार हानियॉ हुई होगी, अनेक बार उन्हे दु.ख या शोकसागरमे निमग्न होना पडा होगा। परन्तु उनकी वृत्ति ही इतनी शुभ और आनन्दपूर्ण होगी कि वे कभी उनका जिक्र करना पसन्द ही न करेगे और जब कुछ कहेगे तब अच्छी बातोके सम्बन्धमें ही कहेगे। उनकी बातोसे आपको ऐसा जान पडेगा कि मानो उनके साथ कभी कोई दुर्घटना हुई ही नही, कभी उनपर कोई आपत्ति आई ही नही और कभी उन्हे दु खी या चिन्तित होना ही नहीं पडा। आपको ऐसा जान पड़ेगा कि मानो ससारमे उनका कोई शत्रु है ही नहीं. जितने लोग है वे सब उनके मित्र है और उनपर पूर्ण कृपा रखते है। ऐसे ही लोग होते है जो औरोको अपनी ओर आकृष्ट करते है और साथ सब लोग प्रेम तथा मित्रता रखते है।

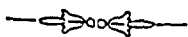
यदि हम तुच्छ और निन्दनीय विचारोंके सामने अपने देव भावको दब जाने देते हैं, तो यह हमारे लिए बहुत ही लज्जाकी बात है। मनको सदा अप्रिय और दुःखद विचारोंसे भरा रखना भी उतना ही बुरा है जितना कि चोरी आदि दुष्कर्म करना। जब मनुष्यको अपने आपका और अपनी योग्यताका पूरा पूरा ज्ञान हो जाता है और वह अपने बल तथा सामर्थ्य आदिसे भली भाँति परिचित हो जाता है, तब वह अपने उन मानसिक शत्रुओंको कभी अपने पास भी नहीं फटकने देता जो साधारण अवस्थाओंमे जन्मसे मृत्यु तक उसके पीछे लगे रहते है और उसे कुछ भी काम नही करने देते। मनुष्य सदा सौन्दर्य, सत्यता, प्रेम, प्रसन्नता और पूर्णता प्रकट करनेके लिए बनाया गया है, इनके विपरीत भाव प्रकट करनेके लिए नही।

जो व्यक्ति अपने मनसे अप्रिय और निरर्थक बाते सदाके लिए निकालकर बाहर नही फेक सकता, वह कभी ठीक ढगसे और अच्छी तरह जीवन व्यतीत करना नही जानता। अप्रिय और निरर्थक विचार ही हमारी उन्नतिमे बाधक होते है और हमे कभी सुखी तथा प्रसन्न नही रहने देते। चाहे हमसे कितनी ही बडी भूल या अपराध क्यो न हुआ हो, हमे उसे सदाके लिए भूल जाना चाहिए। कभी गडे हुए मुरदोको उखाडते नही रहना चाहिए, कभी बीती हुई बातोका सोच नहीं करना चाहिए। यदि हमे याद ही रखना हो तो वह शिक्षा याद रखनी चाहिए जो हमे उस भूल या अपराधके कारण प्राप्त होती है। यदि हमसे कोई भारी भूल हो जाय, तो उससे हमे एक ही लाभ उठाना चाहिए और वह लाभ यह है कि हम उससे शिक्षा प्राप्त करते हुए और आगे बढे। अपनी हानियो, दोषो और विफलताओंके लिए कुढने और चिन्तित रहनेका कभी कोई शुभ परिणाम हो ही नहीं

और सुन्दर होता है और प्रकृति श्रेष्ठ होती है। हमारे जीवनपर हमारी मानसिक प्रवृत्तिके ही रंग चढ़ता है। हम इसीके अनुसार अच्छे या बुरे बनते हैं। हमारे जैसे आदर्श होते हैं वैसे ही हम स्वयं भी होते हैं। जो लोग श्रेष्ठ और सज्जन होते हैं, वे कभी दूसरोंको तुच्छ और घृणित नहीं समझते। ऐसे लोग न तो दूसरोंके आचरणोंकी आलोचना करते हैं, न उनके उद्देश्यों या विचारों आदिमें शंकाएं करते हैं और न कभी उन्हें नीच या स्वार्थी समझते हैं। दूसरोंके सम्बन्धमें व्यर्थ बुरे भाव रखनेका परिणाम यह होता है कि मस्तिष्कमें एक प्रकारका विष उत्पन्न हो जाता है, जो हमें सदा पीडित रखता है, हमें शान्त नहीं रहने देता और हमारा चरित्र नष्ट कर देता है। सदा बुरी और अप्रिय बातोंका ध्यान रखनेसे शक्ति और योग्यता क्षीण होने लगती है और आदमी कोई अच्छा काम करनेके योग्य नहीं रह जाता। इसलिए ऐसी बातोंको सदाके लिए मनसे निकाल देना ही हमारे लिए सबसे अच्छा है।

हमें सदा और सब बातोंका विचार छोड़कर अपनी उन्नतिकी ओर ध्यान रखना चाहिए और अपना चरित्रबल बढ़ानेका प्रयत्न करना चाहिए। हमारे साथ जितनी व्यर्थ और हानिकारक बातें लगी हों और हमारी उन्नतिमें बाधक हों उनसे हमें सदा बचना चाहिए। हमें अपनी सारी शक्ति अपनी उन्नति और सुधारमें लगानी चाहिए। मूल और मुख्य बातको छोड़कर निरर्थक और तुच्छ बातोंकी ओर ध्यान देना और इस प्रकार अपनी भारी हानि करना बड़ी भारी मूर्खता है।

हमें अपना हृदय सदा विशाल, उदार और सहानुभूतिपूर्ण रखना चाहिए। यदि कभी किसीने हमारा कोई अपराध किया हो या हमें कोई हानि पहुँचाई हो तो हमें उचित है कि हम उसे सदाके लिए भूल जायँ और कभी उसका ध्यान भी न करें और न किसीके साथ कोई

१९—जैसी करनी वैसी भरनी

सुखस्य दुःखस्य न कोऽपि दाता परो ददातीति कुबुद्धिरेषा ।
अहं करोमीति वृथाभिमानः स्वकर्मसूत्रैर्ग्रथितो हि लोकः ॥

यह बात तो ससारके सभी लोग बहुत अच्छी तरह जानते है कि खेतमे जो चीज बोई जायगी वही पैदा होगी । यदि हम जौ बोऍगे तो जौ उत्पन्न होगा और गेहूँ बोऍगे तो गेहूँ उत्पन्न होगा । यदि हम इमलीका पेड़ लगावे तो उसमे आम फलनेकी आशा नही कर सकते और यदि बबूल लगाऍ तो उससे गुलाबके फूल प्राप्त करनेकी आशा नहीं कर सकते । लेकिन आश्चर्य तो इस बातका है कि इतना सब कुछ बहुत अच्छी तरह जानते हुए भी जब नित्य प्रतिके व्यवहारोसे काम पडता है अथवा जब मानसिक क्षेत्रमे कुछ बोने और उसके फल प्राप्त करनेकी अवस्था आती है, तब हम लोग यह सीधा सादा सिद्धान्त, प्रकृतिका यह दृढ और स्थायी नियम, बिल्कुल भूल जाते है ।

यदि हम बरसो तक अपने मस्तिष्कमे दु.ख और असन्तोषके बीज बोते रहे हो, तो किस सिद्धान्तपर हम सुखी और सन्तुष्ट होनेकी आशा कर सकते है ? यदि हम बराबर रोगकेही बीज बोते रहे हो, तो हम किस प्रकार स्वस्थ रहनेकी आशा करते है ?

यदि कोई खेतिहर अपने खेतमे बोए तो जौ और आशा रक्खे गेहूँकी तो क्या हम उसे पागल न कहेंगे ? परन्तु हम बीज तो बोते है [illegible], चिन्ताका, सन्देहका और फिर भी जब हमे शान्ति नहीं मिलती तब हम चकित होते है । परन्तु हमे अपने मनमे यह बात [illegible] समझ रखनी चाहिए कि खेतोंकी बोआई और उपजकी

यदि हम सम्पन्नताके बीज वपन करेगे तो हम सम्पन्न तथा सुखी होंगे। यदि हम तुच्छ और दुष्ट विचारोके बीज वपन करेगे तो हम दुखी तथा चिन्तित रहेगे। मतलब यह कि हमारे विचार बीज है और हमारा जीवन फसल है। कुछ लोग ऐसे होते है जिन्हे देखते ही लोग समझ जाते है कि ये स्वार्थी, दुष्ट, नीच या वाहियात आदमी है। ऐसा क्यो होता है? इसी लिए कि उनके विचारोकी ही छाया उनकी आकृतिमे दिखलाई देती है। कुछ लोग ऐसे होते है जिनकी आकृतिसे ही शान्ति, गम्भीरता और पवित्रता टपकी पडती है। ऐसे लोगोको देखते ही हम समझ लेते है कि इनके विचार बहुत ही पवित्र और उन्नत है। मतलब यह कि सारे ससारमे यह नियम पूर्ण रूपसे देखनेमे आता है कि जो चीज जैसी होती है उससे ठीक वैसी ही चीज उत्पन्न होती है।

यदि कोई आदमी चाकू लेकर अपने ही शरीरमेसे मांसके टुकडे काटने लगे, तो वह पागल समझा जायगा और पागलखाने भेज दिया जायगा। परन्तु आजकल ससारमे समझदार कहलानेवाले लोग ऐसे ही होते है जो घृणा, द्वेष, ईर्ष्या और क्रोध आदिके नुकीले और तेज धारवाले विचारोसे दिन रात अपने मस्तिष्कके अग प्रत्यग काटा करते है और फिर भी अपने आपको समझदार ही समझते रहते है। हम अपने मस्तिष्कमे उत्पन्न तो करते है विषपूर्ण विचार और फिर जब उनके फल भी विषपूर्ण लगते है, तब बहुत घबराते और दुखी होते है और अपने भाग्य, समाज, सरकार या परमेश्वर आदिको दोषी ठहराने लगते है।

बीजो और फसलोका भी ठीक उतना ही अच्छा और ठीक ठीक ज्ञान होगा जितना आजकल साधारण कृषकोको अन्नके बीजो और फसलोका होता है।

हमारा शरीर हमारे मनकी प्रतिच्छाया मात्र है, वह इसके सिवा और कुछ नहीं है। यदि मनुष्यके मनमे सुन्दर और प्रेमपूर्ण विचार हो, तो अवश्य ही उसका शरीर और आकृति भी ठीक इन्हीं भावोके अनुसार होगी। मनमे निरन्तर एक प्रकारका विचार रखनेसे हमारे शरीरका सघटन भी ठीक वैसा ही हो जाता है। यदि कोई चोर कही जाकर चोरी करता है, तो उसे समझ रखना चाहिए कि वह केवल दूसरोकी ही हानि नही करता है बल्कि स्वय अपनी भी बहुत बडी हानि करता है। वह जिसके यहाँ चोरी करता है, उसे तो थोडी बहुत अडचनमे ही डालकर छोड देता है पर स्वय अपने आपपर वह एक बहुत ही जहरीले हथियारसे आघात करता है। हमारे शरीरका सघटन ही ऐसा है कि हम बिना अपनी बहुत बडी हानि किए दूसरोकी छोटी मोटी हानि भी नही कर सकते। यदि हम अपना भला चाहते हो, तो हमे अवश्य ही दूसरोका भी भला करना चाहिए। हम बिना अपने आपको चोट पहुँचाए अपने पडोसीको एक थप्पड भी नही मार सकते। अपकारका सबसे बडा फल तो स्वय अपकार करनेवालेको ही मिलता है, परन्तु जिसके साथ वह अपकार किया जाता है उसे तो यो ही थोडा बहुत फल मिलकर रह जाता है। यदि हम किसी अपकार करनेवालेका विरोध करते है और बदलेमे उसके साथ वैसा ही अपकार करना चाहते है, तो मानो अपनी शक्तिका नाश करते हुए ससारमे दोषो, अपराधो और बुराइयोकी वृद्धि करते है। परन्तु यदि हम अपने शत्रुके साथ भी प्रेमपूर्ण व्यवहार करते है, तो स्वय बलवान् बननेके अतिरिक्त उस शत्रुको भी बनाते और उन्नत करते है।

फसलमे कॉंटे और रद्दी घास पात देखकर बहुत घबराते और दुखी होते है। परन्तु यदि वे अपने जीवनक्रमपर भली भॉति विचार करे, यदि वे अपने कार्यो और विचारो आदिका विश्लेषण करे, तो उन्हे शीघ्र ही ज्ञात हो जायगा कि जो फल उनके सामने आए है वे स्वय उन्हींके बोए हुए है। यदि वे ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, स्वार्थ आदिके दुष्ट बीज न बोते, तो उन्हे कभी इस प्रकारके कडवे और जहरीले फल न मिलते । और जब उन्हे यह बात अच्छी तरह मालूम हो जाय तो कमसे कम भविष्यके लिए उन्हे यह दृढ निश्चय कर लेना चाहिए कि अब हम सदा परोपकार, दया, सहानुभूति, आनन्द और प्रेमके वही बीज बोऐंगे जिनके फलोसे हम स्वय भी सुखी हो सकेगे और दूसरोको भी सुखी कर सकेगे ।

वह समय दूर नही है जब कि लोग निर्दयता, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, स्वार्थपरता आदि दूषित विचारोको मनमे स्थान देनेसे उतना ही डरेगे जितना कि आजकल वे जलती हुई आगमे हाथ डालनेसे डरते है । हमारी भावी सन्तान कभी अपने मनमे किसी प्रकारके बुरे भाव न आने देगी । वह ईर्ष्या, द्वेष और घृणा आदिके घातक अस्त्रोसे कभी आत्मघात न करेगी और दुष्ट विचारोसे सदा बहुत ही भयभीत रहा करेगी, क्योकि उस समय वह यह बात बहुत अच्छी तरह समझ लेगी कि मनुष्यका सर्वस्व नष्ट करनेके लिए दुष्ट विचार भी उतने ही समर्थ है जितनी समर्थ अग्नि है । परमात्मा करे ऐसा ही हो ।